

Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein



„Die eigentliche Lektion“, schreibt der *Spiegel*-Redakteur und leidenschaftliche Marathon-Läufer Dieter Bednarz, „erteilt die Strecke Hobby-Joggern wie Spitzenathleten im letzten Drittel. Wenn es auf die 30-Kilometer-Marke zugeht und darüber hinaus, ist die Party für die allermeisten endgültig vorbei. Jetzt werden Lazarettzelte und Massagestationen wichtiger als Trommelgruppen, beginnt jener geradezu metaphysische Teil des Marathons, der selbst bekennende Atheisten den lieben Gott anflehen lässt.“

Der erste Lauf über eine Distanz von exakt 42 Kilometern und 195 Metern überforderte bekanntlich der Legende nach bereits den Boten Pheidippides, der 490 v. Chr. vom Schlachtfeld bei Marathon nach Athen loslief, um den Triumph der Griechen über die Perser zu melden. „Wir haben gesiegt“, konnte er noch stammeln, ehe er tot umfiel.

Doch wie auch immer, solche Veranstaltungen, die den Teilnehmern die allerletzten Reserven und ein monatelanges Intensivtraining abverlangen, liegen heute voll im Trend. Das hat auch der erste Luxemburg-Marathon 2006 bewiesen, der bekanntlich ein Riesenerfolg war und in den nächsten Jahren wohl zur festen Institution werden wird.

Aber Sport muss ja nicht gleich derart extrem sein. Über die Heilkraft der Bewegung indes sind sich heute sämtliche Fachleute einig: Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Gedächtnischwund, Depression, Diabetes, Fettleibigkeit und verlängert somit das Leben.

Die vorliegende *Ons Stad*-Nummer beschäftigt sich mit der Geschichte des Sports in der Stadt Luxemburg, von der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis heute. Und weil das Thema derart seitenfüllend ist, wird es in der Dezemberrummer noch eine Fortsetzung geben.