



Das Rennen auf der Chinesischen Mauer führt über mehr als 500 Höhenmeter und mehr als 5100 Stufen.

KLAUS SLETTING

# In Laufschuhen über die Grosse Mauer

Rennen, um die Welt zu sehen: An sogenannten Destination Marathons lassen sich Sport und Ferien an attraktiven Reisezielen verbinden. VON CHRISTIANE KUEHL

Die Silhouette der Tempelanlage Angkor Wat zeichnet sich vor dem orangefarbenen Himmel ab. Hunderte Menschen dehnen im Halbdunkel ihre Beinmuskeln. Plötzlich unterbricht laute Elektro-Musik die Stille. Ein DJ begrüsst die Läufer des Angkor Empire Marathon im kambodschanischen Siem Reap und bittet sie zum Start. Kurz darauf ist nur noch Fussgetrappel zu hören. Die Menschenschlange bewegt sich im ersten Tageslicht am Wassergraben entlang des berühmten Tempels, über dem noch ein Hauch von Nebel hängt.

Die von sattgrünen tropischen Pflanzen umschlungenen Gemäuer des einstigen Khmer-Reiches sind eine magische Kulisse für einen sogenannten Destination Marathon – ein Rennen an einem besonderen Ort, bei dem die Teilnehmer Sport und Kultur verbinden können. Das heisst: einen Tag schwitzen – und am anderen Tag schauen, shoppen und schlemmen. Siem Reap, das Eingangstor zu den Angkor-Ruinen, hat sich darauf eingestellt. «Seid ihr für den Marathon hier?», fragen die Rezeptionisten im Hotel die Gäste, die zwei Tage vor dem Marathon einchecken. Natürlich können sie für fünf Uhr morgens ein dreirädriges Moped-Taxi zum Startpunkt des Rennens organisieren. Am Tag vor dem Lauf bieten die Cafés in der Altstadt Marathon-Menüs mit kohlenhydratreichen Pasta-Gerichten und Smoothies an.

## Die klassische Strecke

Zehntausende Freizeitsportler laufen jedes Jahr in Städten wie New York, London, Paris, Berlin oder Tokio durchs Ziel. Doch Stadtmarathons gibt es auch in Jerusalem, Lissabon, Bangkok, Marrakesch, Rio de Janeiro oder Reykjavik – allesamt attraktive Reiseziele. In Thailand, in der Karibik oder der Südsee finden Rennen mit Meerblick statt. Und am 12. November können Läufer jedes Jahr den Weg nachvollziehen, der dem 42-Kilometer-Rennen seinen Namen gab: von Marathon nach Athen. Der griechische Bote Philippides legte ihn der Legende nach im Jahr 490 v. Chr. zu Fuss und ohne Pause zurück, um der Regierung des Stadtstaates Athen die Nachricht vom Sieg über die angreifen-

den persischen Truppen bei Marathon zu überbringen. Besichtigungsziele aus jener Epoche gibt es in der griechischen Hauptstadt mehr als genug.

Doch nur nahe Peking findet das Rennen auf der Sehenswürdigkeit selbst statt: auf der Chinesischen Mauer. Mehr als 500 Höhenmeter und über 5100 Stufen sind beim Huangya-Pass zu überwinden. Zwei Tage vorher bringt der Veranstalter die Teilnehmer zum Strecken-Check. Die Sonne brennt, nur ganz oben auf der Mauer weht ein kleines Lüftchen. Der Blick fällt über die Berge und das Zickzack der Mauer entlang der Kuppen. Einige der Stiegen sind schmal, die Stufen halb zerfallen. Der Respekt steigt – für das Rennen ebenso wie für das Bauwerk. «Für mich ist die Mauer ein Sinnbild für Willenskraft und Durchhaltevermögen – ein perfekter Ort für einen Marathon», philosophiert Brian, ein junger Engländer. Eine Deutsche und ein Amerikaner diskutieren daraufhin kurz über den Sinn von Grenzmauern.

Bei dem Rennen werden die knapp 2500 Teilnehmer von der Festung am Fuss der Mauer erst eine Strasse hinauflaufen, sich dann mehrere Kilometer über die Mauer mühen und über einen steilen Pfad wieder absteigen. Der zweite Teil des Halbmarathons führt zu einem nahe gelegenen Dorf, die volle Distanz auf Umwegen noch ein zweites Mal über die Mauer. «Es ist ein hartes Rennen», sagt Steen Albrechtsen vom dänischen Veranstalter Albatros Travel. «Die Beine werden sehr schwer, und die Läufer müssen etwa 20 bis 30 Prozent mehr Zeit einplanen, als sie es von flachen Strecken gewohnt sind.» Seit 1998 richtet das auf Destination Marathons spezialisierte Unternehmen jeweils im Mai den Mauerlauf aus. Die Teilnehmerzahl ist seither stetig gestiegen, ist nun aber bei 2500 relativ stabil. Zum Sieben-Tage-Paket gehören Touren zur Verbotenen Stadt, zum Himmelstempel und zu anderen Sehenswürdigkeiten Pekings.

Am frühen Morgen vor dem Rennen posiert eine Gruppe Brasilianer johlend und mit Flagge und Trikots in Landesfarben. Laura aus São Paulo war 48 Stunden unterwegs, um hierherzukommen, und widmet den Lauf ihren zwei

«Ich möchte die Stufen unter meinen Füßen, die Geschichte spüren», sagt ein blinder Läufer.

Kindern. Für Nathan aus den Niederlanden ist es der zweite Destination Marathon. Vor kurzem ist er in Kapstadt beim Two Oceans Race mitgelaufen, wo es neben dem Halbmarathon noch ein berühmtes Ultra-Rennen über 56 Kilometer gibt. Der Great Wall Marathon bringt die Welt zusammen – auch auf der Suche nach Rekorden. Malin will als erste Ägypterin die volle Distanz auf dem Bauwerk schaffen: «In flachem Gelände brauche ich knapp fünf Stunden. Hier plane ich sechs bis acht Stunden ein.» Der Tscheche Jan wiederum wird als erster Blinder dabei sein, unterstützt von zwei Freunden. «Ich möchte die Stufen unter meinen Füßen spüren, die Geschichte fühlen», sagt er.

## Laufen auf sieben Kontinenten

Dann fällt der Startschuss. Die gewundene Strasse hinauf zur Mauer laufen die meisten noch. Oben fallen viele ins Schrittempo, schiessen Selfies und atmen durch. Im Dorf, bei Kilometer 15, schleppen sich etliche nur noch langsam voran, dankbar für Wasser, Bananen und Elektrolyt-Getränke, die die Bewohner ihnen reichen. Diese machen gerne mit bei dem Spektakel, das einmal im Jahr über ihr stilles Dorf hereinbricht, winken und lächeln für Fotos.

«Bei Destination Marathons gibt es zwei Arten von Läufern», sagt Mark Smerznak. «Die einen machen es wegen des Erlebnisses. Das Laufen dient ihnen als Vorwand, um an einen bestimmten Ort reisen zu können. Die anderen sind sehr ernsthafte und schnelle Läufer. Sie

wollen überall laufen. Für manche sind sieben Marathons auf sieben Kontinenten das Ziel.» Der in Peking lebende Amerikaner ist auf der Grossen Mauer Halbmarathon gelaufen und kürzlich auch im nordkoreanischen Pjongjang.

Seit 2014 dürfen Ausländer am Pjongjang Marathon im sonst hermetisch abgeschlossenen Land teilnehmen. Smerznak flog mit zwei Freunden in Nordkoreas Hauptstadt – in einer grösseren Gruppe, denn Individualtourismus ist nicht erlaubt. Zum Sightseeing gehörten Denkmäler der sozialistischen Revolution, die U-Bahn und das Kriegsmuseum. Der Marathon führte in einer Schleife mehrmals um das Nationalstadion. «Es standen Leute an der Strasse und feuerten uns an. Manche waren wohl organisiert», erinnert sich der 45-Jährige. Für den Zieleinlauf wurde das Stadion mit 50 000 applaudierenden Zuschauern gefüllt. «Natürlich war diese Kulisse gestellt: Trotzdem war es irgendwie phantastisch.»

Ähnlich ausgefallen ist etwa der für Sieben-Kontinente-Kandidaten unab-

dingbare Ice Marathon am Union-Gletscher in der Antarktis. Oder der ebenfalls in Eiseskälte abgehaltene Polarnacht-Marathon im norwegischen Tromsø: Dort können Läufer mit etwas Glück während des Rennens am nachtschwarzen Himmel das Nordlicht sehen. Und beim Marathon durch die Weinberge der französischen Médoc-Region wird an den Getränkestationen der gleichnamige Wein ausgeschenkt.

In Angkor trotten die Läufer im Schatten der Bäume an verwunschenen Steintoren und Mauern vorbei. Viele klatschen sich mit den zu Hunderten am Strassenrand stehenden Kindern ab. Kurz vor Schluss feuert eine Trommlertruppe die Schwitzenden noch einmal an. Im Ziel hat mancher gerade den ersten Halbmarathon seines Lebens geschafft, mit 25 oder 45. Erschöpfte sitzen auf der Mauer am Wassergraben, trinken aus frischen Kokosnüssen und schauen auf die nun still unter tiefblauem Himmel daliegende Tempelanlage. Und sie spüren, dass sie etwas ganz Besonderes erlebt haben.

## Eine Hitliste spezieller Art

Als Entscheidungshilfe gibt es Bestenlisten für Destination Marathons: [www.momondo.co.uk/inspiration/best-marathons-in-the-world/](http://www.momondo.co.uk/inspiration/best-marathons-in-the-world/) oder <http://dailyburn.com/life/fitness/best-destination-half-marathons-world/>. Neben Marathons in Städten werden solche auf Hawaii, in Patagonien, am Kilimanjaro, zur Inkastadt Machu Picchu in Peru, entlang des Highway Number One in Kalifornien und in der Schweizer Jungfrau-Region aufgeführt ([www.jungfrau-marathon.ch/de/de.html](http://www.jungfrau-marathon.ch/de/de.html)). Hier ein paar ausgesuchte Marathons:

■ **Great Wall Marathon:** Dieses Jahr am 20. Mai; [www.great-wall-marathon.com](http://www.great-wall-marathon.com).

■ **Angkor Empire Marathon / Siem Reap:** Registrierung für das Rennen am 6. August unter [www.gotorace.com/event/angkor-empire-full-half-marathon-2017/](http://www.gotorace.com/event/angkor-empire-full-half-marathon-2017/). Website des Marathons: [www.angkorempiremarathon.org](http://www.angkorempiremarathon.org).

■ **Pjongjang Marathon:** Kann nur als Komplett-Paket inklusive Stadtbesichtigung gebucht werden; die individuelle Anreise nach Nordkorea ist nicht möglich; [www.pyongyang-marathon.de](http://www.pyongyang-marathon.de).

■ **Das Original:** Strecke von Marathon nach Athen: [www.athensauthenticmarathon.gr/site/index.php/en/](http://www.athensauthenticmarathon.gr/site/index.php/en/).

■ **Ice Marathon in der Antarktis:** Exklusiv; Anreise organisiert mit Privatflugzeugen: [www.icemarathon.com](http://www.icemarathon.com).

■ **Kap der Guten Hoffnung:** Ultra-Marathon (56 Kilometer) und 21 Kilometer; [www.twooceansmarathon.org.za](http://www.twooceansmarathon.org.za).

■ **Laufen durch die Polarnacht:** Tromsø: [www.msm.no/polar-night-half-marathon.242499.en.html](http://www.msm.no/polar-night-half-marathon.242499.en.html).

■ **Marathon und Wein:** Médoc, Frankreich; [www.marathondumedoc.com](http://www.marathondumedoc.com).