

Süddeutsche Zeitung

Donnerstag, 5. Juni 2008 • Nr. 129

## Mit dem Kopf gegen die Wand

Beim Marathon auf der Chinesischen Mauer nehmen die Läufer 4000 Stufen zur Erkenntnis

Irgendwo zwischen der 3223. und der 3654. Stufe lassen die Läufer ihre Hemmungen fallen. Die Schmerzen in den Beinen sind groß, die Stiegen hoch, die Steigungen steil. Bei jedem Schritt stöhnen die Erschöpften auf. Ihre Gesichter sind von dicken Salzkrusten gezeichnet, die der Schweiß hinterlassen hat. Für die grandiose Aussicht auf eine Schlucht und auf bewaldetes Gebirge hat nach fünf Stunden Rennerei kaum mehr jemand die Nerven. Einige fluchen, halb im Spaß. Manche lachen irr. Andere kämpfen im Freistil gegen drohende Wadenkrämpfe: Sie staksen rückwärts die Treppen hinunter oder versuchen es seitwärts nach oben. Die ganz Geschafften, denen gar nichts mehr peinlich ist, lassen sich auf Hände und Knie nieder und kriechen so demütig über die steinernen Schwellen, als näherten sie sich einem grausamen Kaiser der Ming-Dynastie mit der Bitte um Steuererlass. Auf der obersten Stufe thront ein Bauer, raucht filterlose Zigaretten und übertönt das Keuchen der verrückten Langnasen mit lauten Rufen: „Banana, banana! Money, money!“

Die chinesische Sprache ist reich an Sinnsprüchen. Aber nirgendwo sonst kann man so wörtlich gegen eine Mauer laufen wie beim jährlichen Great Wall Marathon auf der Großen Mauer bei Huangyaguan in der Provinz Tianjin, in den Bergen 150 Kilometer nordöstlich von Peking. Mitte Mai hat die neunte Ausgabe dieses Rennens stattgefunden – 42,195 Kilometer ständiges Auf und Ab, über die Mauer, durch Bergdörfer, zum Finale wieder über die Mauer: fast 4000 unterschiedlich breite und teils kniehohhe Stufen, tückische An- und Abstiege mit bis zu 300 Höhenmetern, zweimal eine 1400 Jahre alte Passage aus Bruchsteinen an seilgesicherten Abgründen entlang. Es ist unmöglich, in einen lockeren Laufrythmus zu finden. Die Temperaturen steigen auf bis zu 35 Grad Celsius. Und das Schwierigste kommt zum Schluss: eine Direttissima auf einen Felsen, dann der finale Stolperkurs zwischen Zinnen und Alarmfeuertürmen – ausgerechnet ab Kilometer 34, wenn die Kräfte eines Marathonikers ohnehin dramatisch schwinden.

Selbst erfahrene Freizeitsportler gehen mit Respekt an diese Aufgabe heran. Margaret Hagerty aus North Carolina, USA, zum Beispiel. Sie ist 85 Jahre alt und hat 80 Marathons in den Knochen. Das Guinness-Buch der Rekorde führt sie als älteste Frau, die jemals 42,195 Kilometer auf allen sieben Kontinenten gelaufen ist, die Antarktis inklusive. In China absolviert sie immerhin eine Zehn-Kilometer-Runde in gemächlichen 3:14 Stunden – „das Härteste, was ich je gemacht habe“, verkündet die zähe Pensionärin hinterher

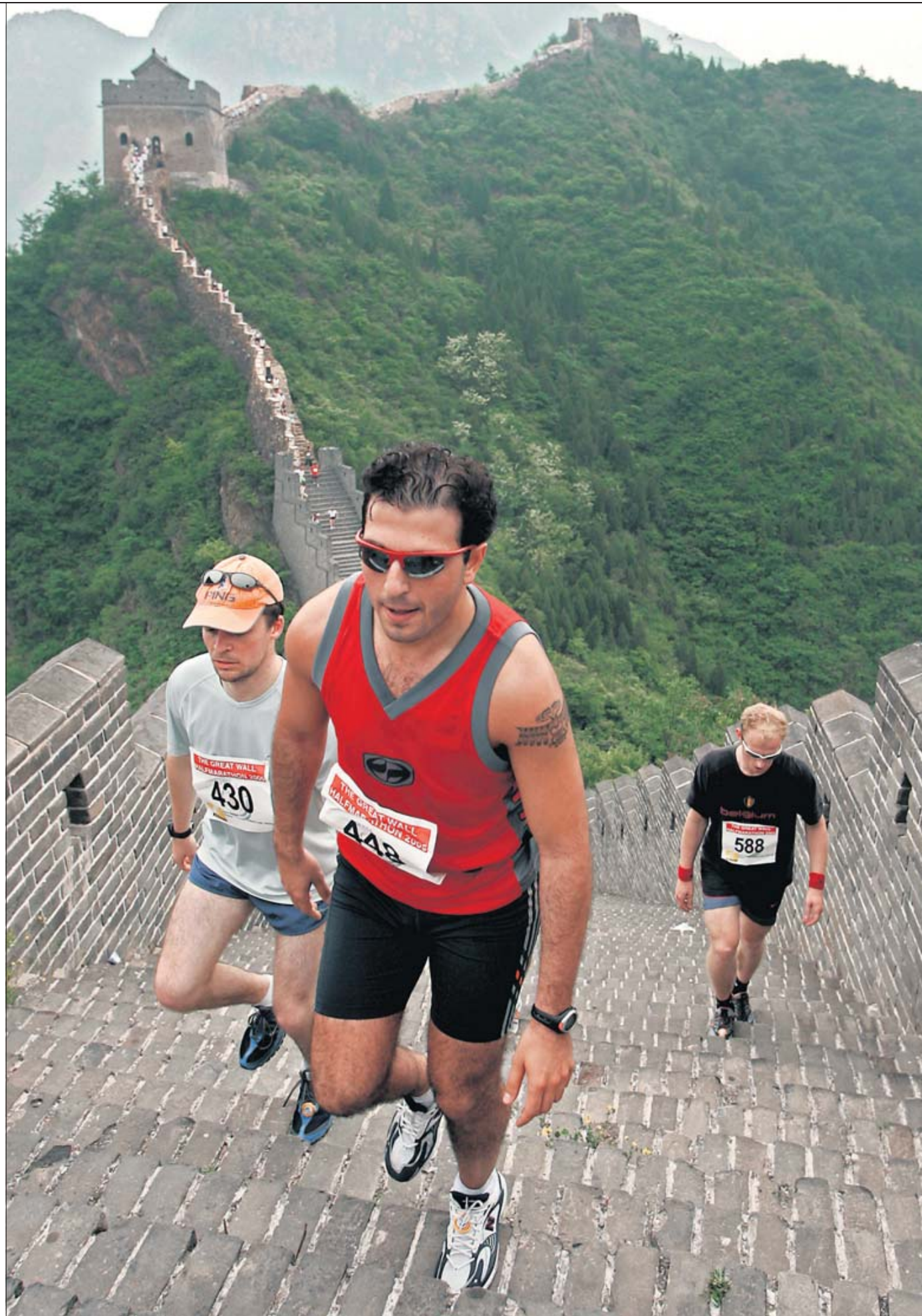
freudestrahlend. Der Australier Dave Cundy, Renndirektor in Huangyaguan, kennt diese typische Mauer-Euphorie: „Je heftiger ein Lauf, desto größer das Glück im Ziel“, sagt er. Insgesamt reizte die Herausforderung dieses Mal rund 1600 Läufer aus 49 Nationen – im Olympiajahr so viele wie nie zuvor.

Bei dieser Selbsterfahrung im Sausechritt kommen politische Bedenken kaum hinterher. Die chinesische Interpretation der Menschenrechte, das Unrecht in Tibet, das sind nicht gerade Themen, die die Läufer vorrangig beschäftigen. Bei gemeinsamen Mahlzeiten oder Ausflügen drehen sich die Gespräche vor allem um den Bewegungsdrang: Darf man im Restaurant Muräne und Seegurke probieren oder sollte man vor dem Start lieber

„Ich kann einfach nicht aufhören. Ich liebe dieses Rennen.“

nichts riskieren? Wie schießt man beim Rennen Fotos, ohne sich die Beine zu brechen? Wird man auf der Mauer gut überholen können? Diskussionen über öffentliche, kritische Meinungsäußerungen, wie sie manche Athleten Olympias führen, finden nicht statt. Auch nicht bei den Organisatoren. Der dänische Reiseveranstalter Sören Rasmussen hatte die Idee zum Great Wall Marathon „bei zu viel Bier in meiner Küche“, wie er sagt. Zehn erfolgreiche Jahre später will er weder seinen von Anfang an kooperativen chinesischen Geschäftspartnern noch der Laufkundschaft den Spaß verderben.

Da ist etwa der australische Sportlehrer, der auf der Mauer für den Triathlon im deutschen Roth trainiert. Da sind zwei betuchte Mädchen aus Südafrika, die sich einen ausgefallenen Schauplatz für ihre Marathon-Premiere ausgesucht haben. Die Mitglieder eines Lauftreffs aus einer Kleinstadt in Schleswig-Holstein, die öfters mal exotische Wettbewerbe anpeilen. Und da ist der dänische Unternehmer Henrik Brandt, der bei jedem der neun Marathons dabei war. Zum ersten Lauf reiste er als Begleitung seiner Frau an, schrieb sich nur gahhalber zum Start ein, weil er das Souvenir-T-Shirt haben wollte, kam tatsächlich über die Runden und beschloss, noch einmal ernsthaft anzutreten. Beim zweiten Mal bekam er so heftige Blasen, dass er kilometerweit barfuß laufen musste. Für das letzte Mauerstück lieh ihm ein Zuschauer Badeschlappen. Nach diesem Grenzerlebnis ließ er keinen



Schön anstrengend: Die Mauer folgt dem Auf und Ab wuchtiger Bergrücken am „Goldenen Felsenpass“ Huangyaguan. Der Blick schweift über eine Schlucht und waldiges Gebirge – solange man noch einen Nerv dafür hat. Foto: Reuters

Great Wall Marathon mehr aus. Er sagt: „Eines Tages wird mich die Mauer wohl umbringen. Aber ich kann nicht aufhören, ich liebe dieses Rennen.“ Bei der Abschluss-Gala in Peking trägt er seine neun Finisher-Medaillen so stolz am Jackett wie ein russischer Weltkriegsveteran seine Orden. An diesem Abend spricht der Sieger und neue Mauer-Rekordhalter, der 3:18:48 Stunden schnelle Mexikaner Romualdo Sanchez Garita, auch dem langsamsten Läufer aus dem Herzen: „Ein Traum ging in Erfüllung.“

Nur hin und wieder zeigt sich den Besuchern die Albtraumseite ihres Gastlan-

### Informationen



**Anreise:** Air France fliegt zweimal täglich von elf deutschen Flughäfen über Paris, Charles de Gaulle nach Peking. Hin- und Rückflug zum Beispiel von und nach München in der Economy Class ab 638 Euro. www.airfrance.com

**Reisearrangement:** Der Sportreisveranstalter Interair bietet Reisen zum Great Wall Marathon an: fünf Tage im Doppelzimmer mit Teilverpflegung in Hotels in Peking und Jixian, Transfers und Startgebühren ab 1185 Euro. Der 10. Great Wall Marathon findet voraussichtlich Mitte Mai 2009 statt. Tel.: 06403/97 68 10, www.interair.de

## NORWEGENS SONNENSEITEN ZUM SOMMER-SPECIAL-PREIS

Erleben Sie es, wenn sich die Natur Norwegens in ihrer ganzen Schönheit sonnt. Eine HURTIGRUTEN Postschiffreise entlang der traumhaften Fjordküste verwöhnt mit wahren Sommerfreuden. Und das zu sagenhaft günstigen Sommer-Special-Preisen – nur für kurze Zeit. Also Leinen los für die schönste Seereise der Welt! Vor Ihnen liegen unvergesslich schöne 1.250 Seemeilen mit 34 bunten Hafenstädten, imposanten Fjorden und bezaubernden Inselwelten. **HURTIGRUTEN – Faszination Seefahrt seit 1893.**

### UNSER SPECIAL VON MAI BIS OKTOBER:

- ▶ 6-Tage-Reise Kirkenes – Bergen inkl. Halbpension schon ab **675,-€** p.P.
- ▶ Charterflug ab Köln und München inkl. Transfer für nur **115,-€** p.P.\*

\*Pro Strecke nach Kirkenes/von Bergen.



### DIE SCHÖNSTE SEEREISE DER WELT – JETZT BUCHEN UND SPAREN:

- ▶ Garantie-Innen- oder -Außenkabine
- ▶ Deutsche Reiseleitung inklusive bis September
- ▶ Preisgünstige Charterflüge ab Köln und München
- ▶ Linienflüge ab allen deutschen Flughäfen

Informationen und kostenlose Kataloge in Ihrem Reisebüro oder unter:  
Tel. (040) 376 93-456 • Fax (040) 376 93-199 • E-Mail: info@hurtigruten.de • www.hurtigruten.de

**HURTIGRUTEN**