



JAPAN NATIONAL TOURIST ORGANISATION

► Auch außerhalb von Tokio hat Japan viel Sehenswertes zu bieten

lässt ihn an der Wahrheit derselben zweifeln. So wird anstelle des abendländischen Handdrucks empfohlen, sich zu verbeugen. Bis hierher nachvollziehbar, doch die genauere Definition der Körperkrümmung scheint unglaublich. Es werden drei Kategorien unterschieden, je wichtiger der zu Grüßende ist, desto tiefer hat die Verbeugung zu erfolgen. Hierzu werden genaue Gradzahlen vorgegeben. Wer sogar auf einer Tatami (japanische Bodenmatte) sitzt, hat Folgendes zu tun: Der Korpus muss gerade nach vorne zeigen, dabei soll der Rücken gestreckt und die Arme in natürlicher Haltung nach vorne gebracht werden. Dabei treffen sich die Spitzen der Finger auf dem Fußboden in einem Abstand von zehn Zentimetern. Damit nicht genug: Die Verbeugung ist so tief auszuführen, dass der Kopf circa 20 Zentimeter vom Fußboden entfernt ist. Dabei wird empfohlen, die Taille als Drehpunkt zu sehen und den Oberkörper wie ein gerades Brett zu halten.

Es gibt kein „Nein“

In der Praxis stellt sich dann später heraus, dass es ein kurzes Nicken tut, der Japaner verzeiht dem Europäer gerne die Unwissenheit und weiß die gut gemeinten Bemühungen zu schätzen.

Zum Benehmen auf offener Straße diktiert der Etiketten-Ratgeber, selbst bei großem Hunger das Essen zu unterlassen. Wer mit der Absicht, einen Marathon zu laufen, nach Tokio reist, fragt sich natürlich an dieser Stelle, wie der Veranstalter das Problem mit den Versorgungsstellen angehen will. Sind jene eventuell überdacht? Auch hier siegt die Toleranz der Einheimischen und es geht an den Verpflegungsstopps zu, wie bei allen anderen Laufveranstaltungen auf dieser Welt. Und ebenso lösen sich auch die weiteren Hürden

Dass Bedarf an einer solchen Veranstaltung im laufbegeisterten Japan besteht, demonstrierte die ungeheuerliche Nachfrage. Innerhalb weniger Wochen waren die Kontingente erschöpft und Nachzügler mussten auf eine Verlosung der remittierten Startplätze hoffen. Für alle Nicht-Japaner empfahl es sich, über Laufreiseanbieter zu buchen, die einen Startplatz garantierten. Wer denn nun endlich im Flugzeug in Richtung Asien saß, begann spätestens jetzt sich mit Land und Leuten zu beschäftigen.

Der japanische Knigge

Es gibt andere Länder, es gibt andere Sitten – und es gibt das Land der aufgehenden Sonne. Also tut ein Reiseknigge not. Was der Wissbegierige in solchen Werken an Ratschlägen erhält,



JOCHEN SCHMITZ

► Trotz strömenden Regens herrschte bei den Startern gute Stimmung

REICHLICH REGEN

... im Land der aufgehenden Sonne

von Jochen Schmitz



Konfuzius sagt: In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab. Glaubt man diesen Worten, so müssen die Planungen für den ersten Volksmarathon in Tokio nahezu perfekt gewesen sein. Lange Zeit galt in der asiatischen Metropole ein Stadtlauf über 42 Kilo-

meter, an dem Tausende von Hobbyläufern teilnehmen, als undenkbar, denn bisher war dieses Privileg nur den Top-Athleten bei Eliterennen vorbehalten. Doch in diesem Jahr war es so weit. Mit Hilfe des Gouverneurs und japanischen Leichtathletikverbandes wurde das Unterfangen Tokyo Marathon 2007 realisiert.





► Nach heutigem Wissensstand stammt der Dudelsack höchst wahrscheinlich aus Asien ...



► ... diese Vermutung war den Aktiven vorerst egal, sie kämpften mit sich und dem Wetter

im fernen Osten. Die meisten Japaner sprechen Englisch und sind auskunftswillig, einige sprechen sogar deutsch, da dies in weiterführenden Schulen als dritte Fremdsprache nach Englisch und Chinesisch gelehrt wird. Was bei der Kommunikation mit einem Japaner, egal in welcher Sprache auch immer, beachtet werden muss, ist die Tatsache, dass er das Wörtchen „nein“ anscheinend aus jeglichem Wortschatz gestri-

chen hat. Höflichkeit und die Angst, sein Gegenüber zu brüskieren, sind die Ursache dafür.

Verkehrsmittel Sardinienbüchse

Die Beschilderung des Tokioer U-Bahnsystems ist ebenfalls in englischer Sprache vorgenommen, genauso wie die

Bedienungsanleitung der Fahrkartensystemen. Lediglich zur Rushhour empfiehlt sich dieses Verkehrsmittel nicht, da dann die Einheimischen aus den Büros strömen und sich wie die Sardinen in die Dose namens U-Bahn quetschen lassen. Der Prozess wird eigens von Bediensteten der Verkehrsbetriebe übernommen, die von außen die Menschenmassen in die Waggonen drücken. Wer in Ruhe und ohne Gedränge im Tokyo Dome seine Startunterlagen abholen möchte, sollte dies dementsprechend vormittags tun. Die riesige Traglufthalle bietet bis zu 55.000 Personen Platz und wird hauptsächlich für sportliche Events wie beispielsweise Baseball-Spiele genutzt. Das Prozedere auf der Messe kommt denen anderer Großveranstaltungen gleich, allerdings ist die Gesamtstellfläche der Anbieter im Vergleich zu großen deutschen Marathons oder gar jenen in den USA eher klein. Aber auch hier lassen sich wie anderswo Schnäppchen finden und Informationen erfragen.

► Sightseeing laufenden Schrittes

Wasserdichte Funktionskleidung

Schon in der Nacht vor dem Rennen zogen sich die Wolken die schwarzen Kimonos über und ein stetiger Regen setzte ein. Zum Marathonstart forcierte sich dieser und der Himmel öffnete seine Pforten. Bei fünf Grad Celsius wartete am 243 Meter hohen Rathaus ein unendliches Heer von Regenschirmträgern darauf, sich endlich bewegen zu dürfen, um die Kälte aus den Gliedern zu vertreiben. Um 9.10 Uhr war es dann so weit: Die circa 30.000 Teilnehmer begaben sich in ihre Wasserschlacht. Was anfangs noch als Spaß gemeint war, zogen einige Unentwegte tatsächlich bis in den zweistelligen Kilometerbereich durch: Sie liefen mit Regenschirm. Die im Vorfeld vom Veranstalter ausgeteilten Plastikwärmecapes wurden de facto von einigen Läufern bis ins Ziel getragen. Und was diese sehr einfache – aber durchaus dienliche Funktionskleidung unterweges alles zu sehen bekam, war beeindruckend.

► Wasserdichtes Equipment wurde auf den ersten Kilometern bevorzugt

Tipps:

- Voraussichtlicher Termin für nächstes Jahr: 2. Tokyo Marathon 17.2.2008
- Die Fluggesellschaft ANA verbindet täglich die Städte Frankfurt und Tokio im Direktflug. Darüber hinaus bietet ANA Codeshare-Flüge von Frankfurt und München mit der Lufthansa nach Tokio an. Für alle ANA-Flüge sind in Zusammenarbeit mit Lufthansa ab allen Flughäfen in Deutschland und von vielen Airports in Europa Zubringerflüge buchbar.
- Vom Flughafen fahren Busse, die die großen Hotels in Tokio ansteuern.
- Das Hotel Le Meridien Grand Pacific liegt in der Nähe des Ziels und bietet alle Annehmlichkeiten zur optimalen Regeneration.
- Wer sich noch keinen Marathon zutraut, kann an einem Zehn-Kilometer-Lauf teilnehmen, der in die Veranstaltung integriert ist.
- Weitere Informationen: www.tokyo42195.org und www.jnto.go.jp
- Laufreiseanbieter mit Komplettpaket: **interAir GmbH**, Sport- und Incentive-Reisen, Gehrenweg 2, 35415 Pohlheim, Telefon: 0 64 03 / 97 68 10, www.interair.de
Werner Otto Sportreisen, Wallstr.12, 50321 Brühl, Telefon: 0 22 32 / 94 27 44; www.sportotto.de

Sonne für Langläufer

Der City-Kurs weist nur minimale Höhenunterschiede auf und führt an zahlreichen Sehenswürdigkeiten vorbei, so wurden unter anderem folgende Highlights erlaufen: Kaiserpalast, Tokyo Tower, diverse Parkanlagen, edle Geschäftsviertel, die Waterfront mit Hafen- sowie Messegelände. Leider war durch das Nass von oben und die dicht über der Stadt hängenden Wolken die Sicht eingeschränkt. Das erklärt auch, warum sich vor allem zu Beginn der Veranstaltung das Zuschauerinteresse

in Grenzen hielt. Mit zunehmender Kilometerzahl füllten sich allerdings die Reihen entlang der Straßen. Wer diesen Lauf unter vier Stunden finishte, verbrachte die 42,195 Kilometer vollständig im Regen. Alle Teilnehmer, die entsprechend länger benötigten, konnten den einen oder anderen Sonnenstrahl einfangen. Daniel Njenga war somit zu einem Rennen im Pfützenmeer verdammt, denn mit 2:09:45 Stunden überquerte der Kenianer als Erster die Ziellinie. Bei den Damen wurde diese Ehre der Japanerin Hitomi Niiya zuteil, sie siegte mit 2:31:02 Stunden.



► Eine Veranstaltung mit großer Zukunft