

# Einmal auf der Seidenstraße Marathon laufen

Läufer sind ein reisefreudiges Völkchen. Weltweite Marathonveranstaltungen sind dabei zumeist das Ziel der Laufvielfreier. Eines dieses außergewöhnlichen und exotischen Laufziele ist der Silk Road Marathon in Kirgisien.

Von Jörg Valentin



**D**er Seidenstraßenmarathon in der seit 1991 von der ehemaligen Sowjetunion unabhängigen Republik in Mittelasien gehört dabei sicher zu den reizvollsten Laufveranstaltungen weltweit. Der Reiseveranstalter „Laufreisen“ aus Dortmund bietet in diesen von rauer landschaftlicher Schönheit geprägten Zipfel auf dem Globus eine spezielle und damit besondere Laufreise an. Kirgisien, das Land an der Seidenstraße, der alten Handelsroute zwischen China und der Mittelmeerregion, macht dabei den Reiz aus. Die Seidenstraße führt durch das Land mit seiner archaischen Landschaft, mit weißen Jurten, riesigen Herden von Yaks und Pferden. Kirgisien ist berühmt für seine rassigen Pferde und seine urtümliche, faszinierende Landschaft, die heute noch so aussieht wie vor tausend Jahren. Die Große Seidenstraße ist die älteste Verbindung hinweg über den eurasischen Kontinent vom äußersten Osten bis in den tiefen Westen und sie war eine Bereicherung für beide Himmelsrichtungen. Man fühlt sich wie auf einer großen Zeitreise.



## Fantastische Kulisse

Der 8. Silk Road Marathon fand in diesem Jahr bei angenehmen, läuferfreundlichen Temperaturen von knapp unter 20° C statt. Die Route führt am See, an kleinen Dörfern mit kleinen Holzhäusern, Gärten und einer frühlinghaft blühenden Naturlandschaft vorbei. Auf der anderen Seite die herrliche Berglandschaft des mächtigen Tien-Shan-Gebirges. Diese fantastische Kulisse bildet den Rahmen für die Läufe. Alle 5 Kilometer sind Verpflegungsstellen mit Wasser, Tee und Bananen.





## So könnte ein Reiseverlauf mit „Laufreisen“ zum Seidenstraßenmarathon aussehen:

- 1. Tag:** Anreisetag: Flug von Deutschland nach Bischkek.
- 2. Tag:** Ankunft in Bischkek, der Hauptstadt Kirgistans. Nach Ankunft Fahrt ins Hotel. Am Nachmittag haben wir einen geführten Stadtrundgang in Bischkek. Durch Bischkek fließen zwei Flüsse, die aus zwei beeindruckenden Gebirgstälern kommen.
- 3. Tag:** Heute fahren wir zum Issyk-Kul-See, dem größten See Kirgistans und zweithöchstgelegene Bergsee der Welt. An seinen malerischen Sandstränden vor den mächtigen Gipfeln des Tian-Shan-Gebirges im Nordosten Kirgistans. Issyk-Kul bedeutet übersetzt so viel wie „Heißer See“, durch seine Tiefe und seinen hohen Salzgehalt friert der Issyk Kul auch bei Wintertemperaturen von bis zu  $-20^{\circ}\text{C}$  nicht zu. Der Weg führt uns entlang der Nordküste. Unsere erste Wanderung führt uns durch die Schlucht Konorchek.
- 4. Tag:** Silk Road Marathon, Halbmarathon: Frühstück im Hotel. Wir fahren gemeinsam zum Start. Abends: gemeinsames Abendessen mit interner Siegerehrung.
- 5. Tag:** Unsere Expedition führt uns entlang der Seidenstraße nach Karakol. In Karakol besuchen wir das Museum von Przewalski, einem bekannten sowjetischen Forscher aus Zentral- und Ostasien. Er trug wesentlich zum europäischen Wissen über Zentralasien bei und war der erste bekannte Europäer, der die einzige noch existierende Wildpferdart beschrieb, die nach ihm benannt ist: das Przewalski-Pferd.
- 6. Tag:** Wanderung durch das Altyn-Arashan-Tal. Das Tal liegt am rechten Ufer des Flusses Altyn Arashan, „goldene Quelle“. Aufgrund der reinen Bergluft und zahlreichen heißen Mineralquellen wurde hier 1963 ein Kurort gegründet. Wir erleben den herrlichen Blick auf die schneebedeckten Gipfel des Terskei Ala Too. Bei Postkartenmotiven genießen wir ein Picknick in der Natur.
- 7. Tag:** Heute fahren wir in das Blütental Jety-Ogys. Ein Tal, das nicht nur wegen seiner Nadelwälder, Blumenwiesen und Felsformationen interessant ist, sondern auch bekannt für seine roten Sandsteinformationen, mit den Namen „Sieben Bullen“ und „Gebrochenes Herz“. Übernachtung im Jurtencamp.
- 8. Tag:** Entlang der Südküste des Issyk-Kul-Sees geht es heute ins Chon-Kemin-Tal mit den Märchen Canyon. Die Schlucht wurde wegen ihrer bizarren Felslandschaft so benannt. Heute lernen wir die Kultur der Nomaden näher kennen und begegnen Menschen, die von diesen einzigartigen Bräuchen und Traditionen berichten können. Die nomadische Tradition der Falknerei wird uns von einem Kirgys-Burkutschu präsentiert.
- 9. Tag:** Heute fahren wir zurück zu unserem Ausgangspunkt unserer Reise auf der Seidenstraße nach Bischkek.
- 10. Tag:** Rückflug: Transfer zum Flughafen und Rückflug.



Die überwiegend ausländischen Teilnehmer kamen vor allem aus Westeuropa und den benachbarten Staaten Kirgisiens. Neben dem Marathon standen Wettkämpfe über die Halbmarathondistanz und über 10 Kilometer auf dem Programm. Die Teilnehmerzahl war noch überschaubar. Knapp über 100 Marathonis, 200 Halbmarathon-Teilnehmer und ebenso viele 10-km-Läuferinnen und -Läufer nahmen teil. Laufreisen stellten dabei eine der größten ausländischen Gruppen mit 16 Laufsportfreunden.

Alle Statistiken und Ergebnisse des 8. Silk Road Marathons:



<http://runthesilkroad.com/en/regulation2019/>