



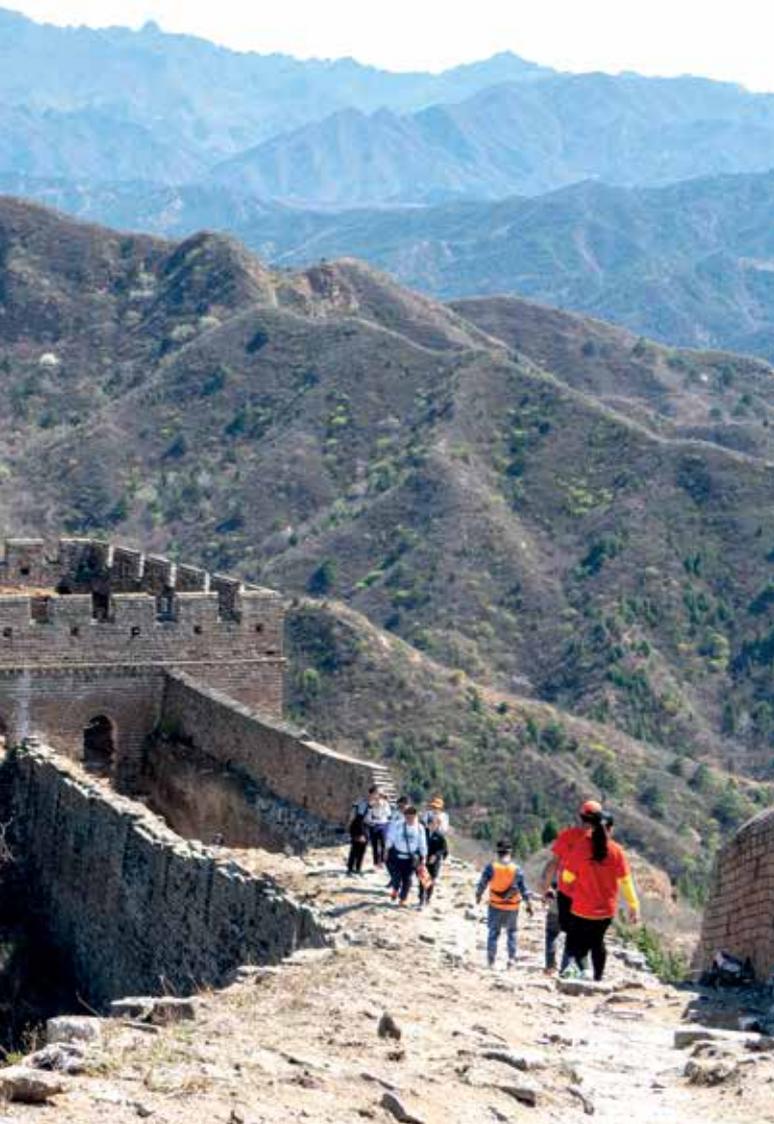
Es gibt Laufwettkämpfe auf der Welt, die sollte man als ein begeisterter Ausdauersportler unbedingt einmal mitgemacht haben. Der „Great Wall Marathon“ auf der Chinesischen Mauer gehört in jedem Fall dazu.

Von: Jörg Valentin

MAUERN DURCHLAUFEN

Das gigantische Festungswerk gilt als eines der sieben Weltwunder und ist sogar aus dem Weltall von der Erdumlaufbahn mit bloßem Auge zu erkennen. Das weltbekannte Monument „Chinesische Mauer“ unter touristischen Gesichtspunkten anzusehen, ist für Ausdauerspezialisten aber nicht genug. Man sollte sie oder, besser gesagt, man muss sie einfach einmal laufend erleben. Neben der sportlichen Herausforderung macht eine beeindruckende Landschaft und eine jahrtausendealte Geschichte dieses phänomenale Lauferlebnis und die

besondere Atmosphäre aus. Ursprünglich errichtet, um wilde mongolische Nomadenstämme abzuwehren, schlängelt sich die Mauer wie eine nicht enden wollende Schlange über eine Länge von fast 9.000 km durch weite Ebenen, Wüsten, Steppen und hohe Berge. Sie reicht von der Pazifikküste im Osten bis zur Seidenstraße im Westen, der legendären Handelsroute, die über Zentralasien und den Orient nach Europa führte. Der „Jingshanling Great Wall Marathon“, wie die offizielle Bezeichnung für den Marathon im „Reich der Mitte“ lautet, ist Teil des Weltkulturerbes und wurde einst in der bekannten Ming-Dynastie errichtet.



Treppensteigen inklusive: Rund 20.000 Stufen gilt es für die Teilnehmer zu überwinden. Fotos: privat

Im „Reich der Mitte“

„Jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt.“ Chinesische Sprichwörter wie dieses inspirieren seit jeher unsere Kultur und Gedanken. Und man lässt sich gerne in ihren Bann ziehen. Der „Great Wall Marathon“ ist für jeden Teilnehmer ein persönliches Welt- und einzigartiges Laufwunder. Die Laufstrecken auf dem historischen Verteidigungsbollwerk sind eine beeindruckende Kombination aus normalem Laufen sowie kraftvollem Berg- und Treppenlauf. Auf der Marathondistanz über 42,195 km gilt es dabei, atemberaubende 1.500 Höhenmeter mit Steigungen bis zu 75 Prozent zu überwinden. Neben der Steilheit ist es vor allem die Beschaffenheit der Stufen, die eine echte Herausforderung für die meisten der Teilnehmer darstellt. Oftmals stark uneben, dazu schräg abfallend und unterschiedlich hoch, erfordern sie nicht nur Ausdauer, sondern vor allem allerhöchste läuferische Konzentration. Für viele der Läuferinnen und Läufer ist daher nur allzu oft Gehen statt Laufen in diesen schwierigen Passagen über die Mauer angesagt. Man spricht von insgesamt 20.000 Stufen, die es zu bewältigen gilt. In diesem Jahr sind es nach Angaben der Veranstalter knapp 3.000 Aktive, die sich auf den beschwerlichen Weg gemacht haben. Neben den traditionellen 42,192 km wurden auch Läufe über die Halbmarathondistanz und über 10 km angeboten. 2019 waren die Witterungsvoraussetzungen bestens: Frühlingswetter bei „blühenden Landschaften“. Aus Deutschland hatten sich insgesamt

36 Laufenthusiasten auf den Weg nach China gemacht. Die größte Gruppe dabei stellte der Dortmunder LAUFREISEN Anbieter Nils Krekenbaum mit 28 „Great Wall Marathon“-Startern. Der kleidete seine Eindrücke von der Veranstaltung in die passenden Worte: „Der Jingshanling Great Wall hat eine einzigartige, wunderschöne und unvergessliche Streckenführung. Einfach ein unvergessliches großartiges Erlebnis.“ Überhaupt gibt die Organisation der Veranstaltung kaum einen Grund zur Klage. Verpflegungsstellen alle fünf Kilometer mit ausreichend Wasser, Energiedrinks und salzigem Soja. Die Strecke ist ausreichend markiert. Verlaufen praktisch unmöglich. Zudem organisieren die Chinesen ein reizvolles Rahmenprogramm mit landestypischen Elementen.

Kultur abseits des Marathons

Natürlich steht für viele der Laufreisenden das sportliche Event im Vordergrund des Interesses. Die meisten der Sportler suchten aber rund um den Marathon noch Zerstreuung bei einem der vielen Besichtigungsmöglichkeiten in der chinesischen Hauptstadt Peking, auch Beijing genannt. So gehören der Kaiserpalast mit der Verbotenen Stadt, der Stadtzentrum mit dem Platz des Himmlischen Friedens (Tian` anmen-Platz) natürlich zum obligatorischen Besuchsprogramm. Bei dieser Gelegenheit ergibt sich immer wieder die Möglichkeit, in Kontakt mit der Bevölkerung zu kommen. Gerade die jungen Chinesen sind Gästen gegenüber sehr aufgeschlossen und freuen sich, die Reize einer für Europäer doch fremden Kultur zu präsentieren.

Starke Siegerzeiten

Übrigens Sieger gab es beim „Great Wall Marathon“ natürlich auch zu vermelden. So gewann bei den Männern der Australier Douglas Wilson mit einer Zeit von 3:25:25 Stunden. Bei den Frauen war das US-Girl Kali Cavey mit einer Zeit von 4:11:58 Stunden nicht zu schlagen. Auf der halb so langen Distanz siegte der Däne Søren Thaggard Runge in 1:43:57 Stunden. Hier konnte der Deutsche Matthias Roider mit einer Leistung von 2:04:29 Stunden Platz 10 belegen. Schnellste Frau im Halbmarathon wurde die Dänin Sissel Ødegaard mit einer für die Schwere der Strecke guten Zeit von 2:22:52 Stunden.