



Frauenanteil bei gemischten Läufen immer grösser

Braucht es noch

# FRAUEN- LÄUFE?

43 Jahre nach dem ersten Frauenlauf 1972 in New York und 28 Jahre nach dem ersten in der Schweiz sind Frauenläufe immer noch sehr beliebt, obwohl der Frauenanteil bei allen Laufveranstaltungen signifikant zugenommen hat. Die Frage stellt sich: Haben Rennen «for women only» noch eine Berechtigung?

TEXT: JÜRIG WIRZ

**Z**u einer Zeit, als die Frauen an Olympischen Spielen nicht weiter als 1500 Meter laufen durften, weil es hiess, längere Distanzen würden die zarte Weiblichkeit überfordern und könnten zu einer Vermännlichung oder gar zu Unfruchtbarkeit führen, kümmerten sich die New York Road Runners (NYRR) nicht einen Deut darum und organisierten den 10 Kilometer langen Crazylegs Mini Marathon (heute New York Mini 10K). Mary Wittenberg, NYRR-Präsidentin und CEO, kennt die Geschichte: «Damals dachten viele, es handle sich um einen Witz. Ein Lauf für Frauen über 10 Kilometer war unvorstellbar.» Die Premiere war denn auch alles andere als ein Erfolg. Bloss 78 Läuferinnen nahmen teil, aber es war ein Anfang.



## Viele Frauen reisen in Gruppen nach Bern und wollen sich einfach einen tollen Tag machen.

Bei der Organisation half auch Kathrine Switzer mit, die visionäre Frau, die sich 1967 unter die ausschliesslich männlichen Teilnehmer des Boston-Marathons gemischt hatte und 1978 die internationale Avon-Laufserie ins Leben rief, die schliesslich Events in nicht weniger als 27 Ländern durchführte. «Mit der Serie wollten wir den Frauen die Möglichkeit geben zu laufen und der Welt zeigen, dass auch Frauen laufen können», sagt Switzer. Die heute 68-jährige, im deutschen Amberg als Tochter eines US-Majors geborene Switzer kämpfte auch an vorderster Front, als es darum ging, den Marathon ins olympische Frauenprogramm zu integrieren,

was schliesslich 1984 gelang. Switzer läuft noch immer, ist Buchautorin, gibt Motivations-Speeches und arbeitet auch als TV-Kommentatorin.

In den 80er-Jahren entstanden immer mehr Frauenläufe. 1984 begann Grete Waitz in Oslo mit ihrem Lauf, der es bis auf über 40000 Teilnehmerinnen brachte. Im gleichen Jahre hatte auch Berlin Premiere. Die Organisatoren bekamen böse Briefe von Männern. «Die fragten uns, wie wir dazu kämen, einen Lauf nur für Frauen zu veranstalten», erinnert sich der langjährige Renn-Direktor Horst Milde, der das Rennen zudem über viele Jahre hinweg



FOTO: SWISS-IMAGE

### Reine Frauenanlässe bedienen teils auch Klischees MIT STILETTOS UND FEDER-BOA

Der Schweizer Frauenlauf führte 2011 auf dem Bundesplatz in Bern ein High-Heel-Rennen über 60 Meter durch. 62 Frauen nahmen teil. Es gab ein paar gebrochene Absätze, auch Stürze und Schürfungen; die Zuschauer verfolgten das Spektakel mit einer Mischung aus Bewunderung und Amüsement. Im Jahr darauf blieben die High Heels bereits wieder im Schrank, nun wurde zur Zumba-Party geladen, und in diesem Jahr besteht der Kick-off am 25. April aus einer – fast schon altmodischen – Info-Veranstaltung mit den Hirslanden-Kliniken.

In Berlin gibt es seit 2006 den Stiletto-Run. Dort wurde 2013 auch der Weltrekord über 100 Meter aufgestellt, der immer noch gültig ist: Julia Plecher aus Ruckersdorf liess sich in 14,53 Sekunden stoppen und gab danach ihr Geheimnis preis: Die Stilettos sollten vorne geschlossen sein, weil man ja auf dem Vorfuss sprinte. Na also.

In den USA (wo denn sonst?) umfasst der «Women-only Race Calendar» für 2015/16 nicht weniger als 120 Laufveranstaltungen, darunter auch zahlreiche High-Heels- und Diva-Rennen. Die Diva-Halb-

marathon-Serie umfasst zehn Events. Wer sich die Mühe nimmt, einen Blick auf die Webseite zu werfen ([runlikeadiva.com](http://runlikeadiva.com)), entdeckt spannende Details. In diesem Jahr gibt es – halleluja! – erstmals diese neckischen, rosafarbenen Ballettröckchen, Tutus genannt. Zu tragen im Rennen oder auch sonst. Dazu laufen alle Teilnehmerinnen auf den letzten Kilometern an einem Stand vorbei, wo sie sich mit einer Feder-Boa und einer Tiara (Dreifachkrone) eindecken können. Kommentar auf der Webseite: «Nur weil Sie inzwischen erwachsen sind, heisst das nicht, dass sie keine Prinzessin mehr sein können.»

Abgerundet wird das Ganze durch die Diva-Medaille (ein Krönchen), ein Glas Schampus und ein T-Shirt, das «unsere Kurven betont. Aber Achtung: Seien Sie vorsichtig beim Überqueren der Strasse. Sie sehen in diesem T-Shirt so gut aus, dass Sie einen Unfall verursachen könnten!» Anscheinend lassen sich so zahlreiche Frauen begeistern, auch wenn andere finden, dass sich die Frauen mit solch klischiertem Verhalten genau in die Rolle manövrieren, gegen die sie seit Jahren eigentlich ankämpfen.

entscheidend. «Es zeigte sich, dass ein Lauf nur für Frauen auch bei uns einem echten Bedürfnis entsprach», sagt Jacqueline Ryffel rückblickend. «Wir schafften einen Lauf mit tiefer Einstiegshürde über 5 Kilometer und hatten damit Erfolg. Der Grand Prix von Bern und der Murtenlauf waren sehr anspruchsvoll und lang. Und den Altstadt-GP gab es noch nicht. Nicht zuletzt wegen des Frauenlaufs begannen immer mehr Frauen, regelmässig Sport zu treiben.» Vor 30 Jahren sei das längst nicht so selbstverständlich gewesen wie heute. «Da gab es höchstens den Turnverein und das aufkommende Aerobic, aber noch kein Power Yoga, kein Pilates und auch kein Zumba.»

ausgerechnet am Vatertag ansetzte. «Schon bald fragte aber niemand mehr.»

#### SCHWEIZER FRAUENLAUF SEIT 1987

Drei Jahre nach Oslo und Berlin war auch Bern bereit für den ersten Schweizer Frauenlauf. Es war die Zeit, als in der Schweiz noch nicht alle Kantone und Gemeinden das Frauenstimmrecht eingeführt hatten und noch kaum jemand von einem Gleichstellungsgesetz sprach. Jacqueline Ryffel und Verena Weibel als Organisatorinnen rechneteten mit tausend Teilnehmerinnen, es kamen auf Anhieb 2230 und selbst der Regen trübte die Stimmung nicht

eine magische Grenze überschritten. Der Frauenlauf ist mittlerweile der fünfgrößte Schweizer Laufanlass überhaupt. Allerdings ist er längst nicht mehr nur ein 5-Kilometer-Lauf: 2001 kamen Walking und Nordic Walking dazu, 2005 die 10-Kilometer-Distanz, 2006 15-Kilometer-Walking und -Nordic Walking, 2009 der Girls-Sprint und 2010 schliesslich die Girls-Meile. >

#### 14. Juni: Ein Lauf-Sonntag zum Geniessen SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

Der Schweizer Frauenlauf ist nicht einfach ein Sportanlass, sondern ein laufendes Frauenfest. Angeboten werden Strecken für alle Alters- und Leistungsklassen. Während die 5–7-jährigen Mädchen im «Girls Sprint» 500m meistern, starten die 8–12-Jährigen über eine Meile. Dazu gibt es Jugendkategorien, Kategorien für Sehbehinderte, (Nordic)Walking-Distanzen (5 und 15 km) und natürlich die beiden traditionellen Hauptstrecken über 5 und 10 km. Alle Infos unter [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)



FOTO: KEYSTONE





**Laufende Frauen als Pionierinnen**  
**Chronologie der Frauenrechte und Frauenläufe**

- 1960:** Erstmals (nach einem Versuch 1928) 800 Meter an Olympischen Spielen.
- 1964:** Erstmals 400 Meter an Olympischen Spielen
- 1967:** Katherine Switzer mischt sich als erste Frau unter die ausschliesslich männlichen Teilnehmer des Boston-Marathons.
- 1971:** Die Frauen erhalten auf eidgenössischer Ebene das Stimm- und Wahlrecht.
- 1972:** Erstmals 1500 Meter an Olympischen Spielen.
- 1972:** Erster reiner Frauenlauf in New York: the Crazylegs Mini Marathon.
- 1973:** Marijke Moser startet unter dem Namen Markus Aebischer am Murtenlauf.
- 1977:** Erstmals werden am Murtenlauf Frauen zugelassen.
- 1981:** Der Grundsatz der Gleichbehandlung von Mann und Frau wird in der Verfassung aufgenommen.
- 1984:** Erster Frauen-Marathon an Olympischen Spielen.
- 1984:** Erster Grete Waitz-Lauf in Norwegen (mit zeitweise über 40 000 Läuferinnen).
- 1984:** Erster Frauenlauf in Deutschland (Berlin).
- 1987:** Erster Schweizer Frauenlauf in Bern.
- 1988:** Erstmals 10 000 Meter an Olympischen Spielen.
- 1990:** Alle Kantone und Gemeinden haben das Stimm- und Wahlrecht der Frauen eingeführt.
- 1996:** Das Gleichstellungsgesetz tritt in Kraft, das die Beseitigung der Nachteile im Berufsleben (geringere Löhne, ungleiche Anstellungs- und Beförderungschancen etc.) zum Ziel hat.
- 1996:** Erstmals 5000 Meter an Olympischen Spielen.
- 2008:** Mit den 3000 m Steeple kommt für die Frauen das letzte noch fehlende Mittel-/Langstreckenrennen ins olympische Programm.
- 2013:** Die Gleichstellung in Bezug auf das Namensrecht wird verwirklicht.
- 2013:** Mit 15 115 Anmeldungen wird beim Frauenlauf in Bern eine magische Grenze überschritten.

**NEW YORK MEHR FRAUEN ALS MÄNNER**

In den Jahren, als die Frauenläufe entstanden, war der Frauenanteil an allen Lauf-events sehr gering. Beim Grand Prix von Bern wagten sich 1982 bloss 7,1 Prozent Frauen auf die 16-Kilometer-Strecke. Inzwischen gibt es immer mehr Frauen, die laufen und auch mit langen Strecken keine Mühe haben. 2014 betrug der Frauenanteil beim GP auf der Originaldistanz 29,9 Prozent. Beim über 4,7 Kilometer führenden Altstadt-GP sind die Frauen seit 2001 gar in der Überzahl; zuletzt betrug ihr Anteil 55 Prozent.

In den USA ging auch diese Entwicklung wesentlich schneller; die Amerikanerinnen sind uns, wie in den Pionierjahren, wieder einige Schritte voraus. Bei immer mehr Veranstaltungen laufen bereits mehr Frauen als Männer. Beim Halbmarathon in New York waren im letzten Jahr 9761 Männer und 10989 Frauen am Start, und selbst beim New York Marathon herrscht beinahe Parität: 30 108 Männer und 20 422 Frauen kamen im letzten November gesamthaft ins Ziel, darunter 14 117 Amerikaner und 13 127 Amerikanerinnen – das sind 48,2 Prozent. Die Marathons in Orlando und Portland haben bereits jetzt mehr Frauen als Männer. Im Vergleich: In London beträgt der Frauenanteil 37 Prozent, in Berlin 24,5, in Zürich 19,7.

**ALS EINSTIEG IMMER NOCH WICHTIG**

Zeigen diese Zahlen nicht, dass sich die Frauen längst emanzipiert haben und es Frauenläufe eigentlich gar nicht mehr bräuchte? Jacqueline Ryffel sieht es so: «Es freut mich natürlich sehr, dass der Frauenanteil heute so hoch ist und ich denke, das ist eine direkte Auswirkung der Frauenläufe. Die Frau

Viele Jahre durften die Frauen nur über kurze Distanzen laufen.

hat gelernt, für sich Zeit für Sport in Anspruch zu nehmen und gemerkt, wie gut ihr das tut. Wenn jedes Jahr 15 000 Frauen nach Bern pilgern, darunter jeweils über 4000, die noch nie teilgenommen haben, dann zeigt das aber auch, dass der Frauenlauf immer noch sehr aktuell und ein ganz besonderer Anlass mit einer einzigartigen Stimmung ist. Nach wie vor ist er für viele ein Einstieg für eine spätere Teilnahme an anderen Läufen.»

Eine grosse Rolle für die Beliebtheit des Schweizer Frauenlaufs spielt sicher auch der soziale Aspekt. Viele Frauen reisen in Gruppen an und kommen, weil sie sich gemeinsam einen tollen Tag machen wollen. Die sportliche Leistung ist dabei für viele der gemeinsame Aufhänger, die Zeit aber eher sekundär.

Nicht überall sind Frauenläufe noch so begehrt. In den USA laufen einigen Rennen «for women only» bereits die Teilnehmerinnen davon. Im letzten Herbst sind vier Frauen-Halbmarathons, die zu einer fünfteiligen Serie zählten, abgesagt worden. Naht das Ende der Frauenläufe? Mary Wittenberg von den New York Road Runners glaubt das nicht: «Es wird ein gewisses Gesundheitschumpfen geben, aber Einsteigerinnen werden sich auch in Zukunft in einem reinen Frauenrennen wohler fühlen. Es macht einfach mehr Spass.»

**JÜRIG WIRZ** war von 1985 bis 1996 Chefredaktor der Zeitschrift «Der Läufer» und bis 1998 von FIT for LIFE. Er ist ein ausgewiesener Lauf- und Leichtathletikfachmann und lebt seit 1999 als Journalist, Buchautor und Übersetzer in Kenia.

**Damit Zürich in Form bleibt:  
 der ZüriLaufCup 2015.**



**Der ZüriLaufCup feiert sein 30-jähriges Jubiläum und wir feiern mit.**

**Challenger Halbmarathon - Olden**  
**Laufspritzcup - Wädenswil - Winterthur**  
**Wädenswil - Winterthur - Winterthur**  
**GP der Stadt Olten - Olten**  
**Zürich Marathon - Zürich**  
**Profil - Zürich**  
**Jugendlauf - Winterthur**

**18. Januar**  
**7. März**  
**22. März**  
**11. April**  
**19. April**  
**14. Mai**  
**9. Juni**

**Wädenswil - Winterthur**  
**Golfclublauf am Ried - Winterthur**  
**Wädenswil - Winterthur**  
**Wädenswil - Winterthur**  
**Wädenswil - Winterthur**

**23. Juni**  
**28. Juni**  
**28. August**  
**28. August**  
**12. September**  
**27. September**

[www.zbzuertlaufcup.ch](http://www.zbzuertlaufcup.ch)

