

Der Fujisan Marathon ist für viele Japaner ein absolutes Muss

# FRIEREREN FREUEREN

## AM FUSS DES MOUNT FUJI

*Der Fujisan Marathon in Sichtweite zu Japans Nationalsymbol, dem Mount Fuji, ist für viele Japaner mehr als ein Lauf. Es ist ein Ausflug in den farnefrohen Herbst, ein Kampf gegen frostige Temperaturen und eine obligatorische Pilgerreise.*

TEXT: FELIX LILL

**A**uf dem Bahnhofplatz ist es eiskalt. Viele der Angereisten tragen kurze Hose und T-Shirt, nur eine Minderheit hat an warme Kopfbedeckung gedacht. Noch der Abend zuvor hatte mit moderaten Temperaturen eingeladen, bei über zehn Grad war hin und wieder die Sonne zu sehen gewesen. Doch jetzt zeigt das Thermometer gegenüber der alten Bahnhofshalle, das den Weg bergab zur Startzone andeutet, die für viele Läufer prekäre Lage an: drei Grad unter Null! Wer das Zittern seiner Knie durch diese Zahl bestätigt sieht, bekommt plötzlich Respekt. Nicht, weil die Strecke so unglaublich schwierig ist. Sondern eher, weil man diese Wetterbedingungen in anderen Teilen des Landes im Spätherbst noch nicht unbedingt gewohnt ist.

Auf einem Parkplatz nebenan verkaufen Partner des Veranstalters windfeste Pullover, Mützen und Handschuhe. Sie müssen gewusst haben, dass sich hier Geschäfte machen lassen. «Ohne das könnte ich nicht starten», sagt ein junger Läufer aus Tokio, als er sich frierend in der Kälte die neue Montur gleich überzieht. Teuer sei die Kleidung zwar, aber was solle man machen? «Immerhin steht Fujisan drauf», sagt er. Ein Andenken an dieses Erlebnis wollte er sich sowieso sichern. «Es soll ja der schönste Lauf in Japan sein», weiss er vom Hörensagen.

Sehr viele müssen davon gehört haben. Beim Marathon am Fuss des Mount Fuji, den Japaner liebevoll Fujisan, auf Deutsch «Herr Fuji», nennen, nehmen jährlich rund 36 000 Läufer teil. Aus allen Teilen des Landes kommen sie angereist, die meisten schon am Abend vorher. Am frühen Morgen stehen sie zu Tausenden hinter der Startlinie am Ufer des Kawaguchi-Sees und machen Lärm. Es ist eine Stimmung, die man im kontrolliert zurückhaltenden japanischen Alltag sonst kaum erleben würde. Die Menschen sind ausser sich, Läufer suchen das Gespräch untereinander. Die Zuschauer jubeln, auch wenn es um diese Uhrzeit noch eine überschaubare Zahl ist.

### Laufverrückte Japaner

Weil der Startschuss schon um acht Uhr morgens für den Halbmarathon und 15 Minuten später für den Marathon ertönt, haben die meisten Teilnehmer schon die Nacht zuvor im Ort verbracht. Die kleine Stadt Fujikawaguchiko platzt aus allen Nähten. Zwar ist man sich hier an Touristen gewöhnt, aber so viele kommen nur einmal im Jahr. So gut wie alle Hotels, Gaststätten und traditionellen Ryokans sind auch in den Nachbarorten ausgebucht. Sogar am Ufer des Kawaguchi-Sees haben manche Läufer übernachtet. Auf einem Stück Rasen sind Zelte aufgeschlagen, trotz der Kälte, die durch einen Blick auf den Wetterbericht leicht vorhersehbar gewesen wäre.



Als der erste Startknall tönt, bricht Geschrei aus. Die Läufer feuern sich gegenseitig an, die Menge wird sich erst in einigen Kilometern langsam auflösen. Bis dahin drängeln sich die Schnellen und Übermütigen nach vorne, die ersten fangen schon an zu hecheln und werden nie wieder aus diesem Modus kommen. Anfangs geht es durch das Zentrum von Kawaguchiko, vorbei an wenig spektakulären Wohnhäusern und kleinen Nebenstrassen. Weil die Strasse zu eng ist, wird der Fussweg zum Überholen benutzt. Aber nach einigen Kilometern warten Polizisten, um genau das zu vermeiden. Mit langen Leuchstäben, die Schlagstöcken ähneln, weisen sie alle Läufer auf die Strasse. Den Ausländern bietet dies einen Einblick in Japans regelkonformen Alltag. Disziplin ist das Mass aller Dinge für die Japaner.

#### Ausländer brechen die Regel

Beim Fujisan Marathon, dessen Startfeld zu beinahe 99 Prozent aus Japanern besteht, brechen vor allem die gut 400 ausländischen Teilnehmer die Regeln. Japaner, die unerlaubt nach Bewegungsraum auf den Fusswegen suchen, sind eine verschwindende Ausnahme. «Das ist verboten», ruft einer sogar, der im Kostüm eines japanischen Comic-helden startet und mit ansehen muss, wie ein Landsmann einige Meter hinter einem Polizisten zurück auf den Fussweg biegt und die noch dichte Masse von Läufern auf der Strasse überholt. Die Empörung ist spürbar.

Nach einigen Kilometern nähert sich die Strecke wieder ihrem ewig wachenden Höhepunkt an. «Da vorne ist er ja», schnauft eine Läuferin und schaut glücklich. Der Blick ist atemberaubend. Auf der linken Seite liegt der Kawaguchi-See, der vor allem im Sommer auch allein ein Grund für viele Touristen ist, in die Gegend zu reisen. Rechts aber ruht der höchste und mit Abstand bekannteste Berg Japans. Das Feld, das sich bei Kilometer sieben schon aufgeteilt hat, scheint über rund hundert Meter kollektiv zur Seite zu taumeln. Denn jeder dreht seinen Kopf nach rechts, zum Mount Fuji. Es werden keine Worte verloren, aber der Eindruck scheint bei allen gleich zu sein.

#### Marathon und Pilgerreise in einem

Dieser riesige, schneebedeckte Vulkan, der seit 1707 nicht mehr ausgebrochen ist, strahlt Ruhe und Macht aus. Er wacht über das, was sich unten auf der Strecke abspielt, denn in Japan ist der «Herr Fuji» ein historisches Heiligtum. Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, dass jeder Japaner einmal im Leben diesen Berg besucht haben soll.

Und viele glauben, dass man sich damit beeilen sollte. Denn im September 2012 stellten Wissenschaftler fest, dass durch tektonische Verschiebungen im Zuge des katastrophalen Erdbebens im März 2011 der Druck im Magmaspeicher des Vulkans mittlerweile 1,6 Megapascal beträgt. Dieser Wert ist deutlich höher als beim Ausbruch 1707 und zehnmal so hoch wie die Schwelle, ab der ein Ausbruch möglich ist. «Ich will nicht vor der Lava davonrennen», wird einer der Läufer später nach dem Zieleinlauf spotten. Deswegen sei er schon in diesem Jahr

gekommen, denn in Form sei er eigentlich nicht gewesen. So sind viele der Starter als Pilger unterwegs. Die wenigsten zielen auf eine Bestzeit ab.

#### Tückische Strecke

Eine Strecke für persönliche Rekorde ist der Fujisan Marathon ohnehin nicht. Ab Kilometer 25 gehört seit 2012 ein kilometerlanger Anstieg zur Strecke, der vielen Teilnehmern die Hoffnung auf eine Bestzeit nimmt. Ein Grossteil der Steigung liegt zudem hinter Bäumen, also im Schatten. Die Temperaturen werden hier noch niedriger. Wenn hinter einer Kurve auch noch der Wind um die Ecke bläst, wird es richtig unbequem. Diejenigen, die sich noch vor dem Start warme Kleidung gekauft haben, können sich nun freuen. Nicht für jeden ist das der Fall. Kurz nach dem langen Anstieg, bevor es ein weiteres Mal leicht bergauf geht, trägt sich ein Mann wärmende Salbe auf seine von der Kälte verblassten Oberschenkel.

Die Strecke ist noch aus einem anderen Grund nicht ganz harmlos. Die Schönheit des japanischen Herbstes, in dem die einst grünen Blätter der Bäume in alle möglichen Farben wechseln, wird beim Laufen mit vielen leichten Steigungen zur Herausforderung. Wenn die Bäume im November ihre Blätter verlieren, rutscht man gerade bergab leicht aus. Die Gefahr besteht bei Kilometer 35. Dem langen Klettern zehn Kilometer zuvor folgt nun eine längere Abwärtspassage. Aber anstatt in den rasanten Leerlauf zu wechseln, muss hier jeder aufpassen, nicht zu stürzen. Durch den Frost der vorigen Nacht ist der Boden feucht, wegen des Windes sind die Blätter frisch.

Bald nähert sich die Strecke dem Ende. Der Mount Fuji ist nach einigen Kilometern hinter den Bergen wieder zu sehen. Sein eiskalter Anblick, manchmal durch knallrote und grellgelbe Baumkronen hindurch, gibt die letzte nötige Kraft, um zurück in die Stadt Kawaguchiko zu kehren. Die Sonne strahlt, das Laub der Bäume leuchtet. Plötzlich wirkt es gar nicht mehr so kalt, auch weil die Musik durch die Lautsprecher in der Zielzone warme Gedanken hervorruft. Doch hinterm Ziel hat die Realität schnell aufgeholt. «Oh my God, I totally forgot about the cold», wundert sich ein stöhnender US-Amerikaner, als sein Puls langsam wieder sinkt. Die Kälte habe er für kurze Zeit völlig vergessen. Ein Blick nach links über den See beruhigt ihn. «At least we're not up on the Fuji.» Zum Glück habe der Lauf nicht da oben stattgefunden, auf der Schneekappe des Herrn Fuji. **F**

**FELIX LILL** ist studierter Ökonom und Philosoph, arbeitet als freier Journalist. Sportlich fasziniert ihn der Triathlon, das Marathonlaufen und als Ausgleich Boxen, Squash und Fussball.

### FUJISAN MARATHON Neue Strecke, neuer Name

Seit 2012 wird der Fujisan Marathon unter diesem Namen und mit leicht verändertem Streckenverlauf ausgetragen. Zuvor hiess der Lauf Kawaguchi Nikkan Sports Marathon und kam ohne grössere Steigungen aus, hatte dafür aber auch eine weniger malerische Route. Kawaguchiko ist mit dem Zug von Tokio zu erreichen; die Fahrt dauert von der Station Shinjuku etwa zwei Stunden. Da Halbmarathon und Marathon schon um 8:00 und 8:15 Uhr am Morgen starten, ist eine Anreise am vorigen Abend ratsam. Unterkünfte sollten im Voraus gebucht werden, Anhaltspunkte gibt es online (z.B. [www.japanican.com](http://www.japanican.com), Information auf Englisch). Der Fujisan Marathon 2014 findet am 30. November statt. Der Veranstalter bietet trotz der Kälte keine Duschen oder Massagen nach dem Lauf an, Gaststätten und Hotels können aber aushelfen. Der Startpreis beträgt um die 90 Euro. Mehr Informationen zum Lauf, der für ausländische Teilnehmer auch Pauschalreisen anbietet, unter: [www.fujisan-marathon.com](http://www.fujisan-marathon.com)

GRAFIK: LINA HODEL/FITFORLIFE

[www.karwendelmarsch.info](http://www.karwendelmarsch.info)

**Karwendelmarsch**  
**30. August 2014**  
**Start 06.00 Uhr von Schamitz**  
**Über die Eng bis nach Pertisau**

Lauf 62 km = Marsch 62 und 36 km  
Nordic Walking 62 und 36 km

SPARKASSE, BIO IM BERG, THERMOMIX, etc.

220.000 Menschen verbindet im Elpitz

## Mit Energizer laufen für den guten Zweck

Kopflampen, Spielzeug oder MP3 Player – Energie steckt in batteriebetriebenen Geräten – genauso wie in jedem einzelnen Menschen. Sowenig bei den Bieler Lauffagen vom 12. bis zum 14. Juni wieder Tausende zu sportlichen Höchstleistungen angetrieben. Hier engagiert sich Energizer, einer der weltweit führenden Hersteller von Batterien und Taschenlampen, als Sponsor. Auf den Bieler Lauffagen wird jedoch nicht nur gelaufen, sondern auch getanzt. Am Energizer-Stand können Kinder kostenlos die Bewegungen von Profitanzern zu Hip-Hop-Musik erleben. «Tanzen bietet gerade Kindern die Möglichkeit, ihre körperlichen und koordinativen Fähigkeiten auszubüben und Energie freizulassen», sagt Mario Sager, Tanzorganisator von MS Sports. Energizer unterstützt Familien darüber hinaus mit einer vergünstigten Teilnahme an mehrtägigen Tanzcamps. Die Kurse finden für Kinder zwischen sechs und 16 Jahren in der Schweiz während der Schulferien statt.

Über Biel hinaus stellt Energizer weltweit Laufveranstaltungen für den guten Zweck auf die Beine. Ob Brasilien, Singapur oder Südafrika – in rund 22 Ländern der Welt ziehen mehr als 220.000 Menschen ihre Laufschuhe an, um mit positiver Energie Charity-Organisationen zu unterstützen. «Das passt zum Energizer Markenkern «that's positive energy», sagt Igor Vialin, Verkaufsleiter bei Energizer in der Schweiz. «Wir glauben, dass jeder von uns einen positiven Beitrag für unsere Gesellschaft leisten kann. Bei uns stehen Leistung und Verantwortung stets gleichermassen im Vordergrund.» Die nächsten «Energizer Night Runs», bei denen wieder mehrere tausend Kopflampen ein faszinierendes Lichtermeer erzeugen werden, finden am 19. September in Antwerpen und am 11. Oktober in Köln statt. Mehr zum Energizer Night Run lesen Sie unter [www.energizerglobalnightrun.com](http://www.energizerglobalnightrun.com)

**Energizer**  
that's positive energy

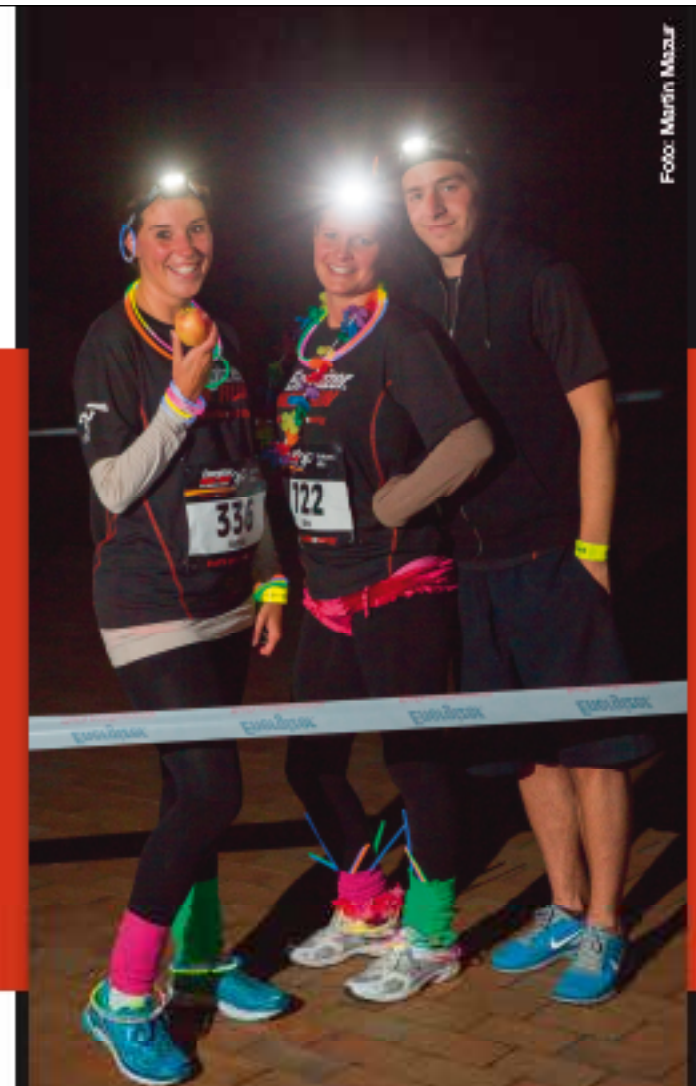


Foto: Martin Moser