

# Bürkliplatz oder Waikiki-Beach?



entweder Unmengen von Knoblauch oder Rahm drin sind. Das Carboloadung ist umso wichtiger, als die Verpflegungsposten – für Europäer eher ungewöhnlich – nur Flüssig-

schauer anzubetteln, die mit Zucker, Orangenschnitzen, Cookies und ähnlich hilfreichen Köstlichkeiten bereitwillig aushelfen.

**Bestzeiten sind kein Thema**  
Unabhängig davon, weshalb man Honolulu als Marathondestination gewählt hat, keiner wird die Vulkaninsel mitten im Pazifik aussuchen, um dort Bestzeit zu laufen. Die Sieger bei den Männern kommen bei rund 2 Stunden 11 Minuten ins Ziel und die schnellste Frau mit 2.27,19 (Rekord 2006 gelaufen). Für Bestzeiten ist es zu warm, zu feucht und je nachdem auch zu windig. Und schliesslich ist mit dem Diamonds Head Hill zweimal eine Höhendifferenz von je 30 Metern zu bewältigen, die vor allem auf dem Rückweg bei Kilometer 40 die Mobilisierung der sorgfältig verwalteten Reserven notwendig machen.

Anfang Dezember sind natürlich auch die Hawaiianer in Vorweihnachtsstimmung und geben dieser mit viel Enthusiasmus fröhlich Ausdruck. Nicht nur Fenster, Schaufenster und Balkone sind dekoriert, sondern Bäume und ganze Pärke werden weihnachtlich aufgepeppt. Mit kilometerlangen Lichterschlangen werden Weihnachtsmänner, Engel, Kutschen und Krippen in die Nacht geschlungen. Für viele Läufer – gemeint sind insbesondere die japanischen – sind diese «Monumente» in Downtown Honolulu allemal ein Lauf- und Picturestopp wert. Nach der Schlaufe durch Downtown Honolulu passiert man bald den vielleicht berühmtesten Strand der Welt, die «Waikiki Beach». Es ist noch

Zum vierten oder fünften Mal in Zürich starten, zum dritten Mal Berlin laufen oder die Klassiker London oder New York anpeilen? Es kann sich durchaus lohnen, den Blick in die weite Welt schweifen zu lassen. Weshalb sich zum Vierzigsten, Fünfzigsten, zum zweiten Honeymoon oder ganz einfach so einen exotischen Marathon gönnen – zum Beispiel am 9. Dezember 2007 in Honolulu?

TEXT UND FOTOS: VON ROMAN WÜRSCH

Es ist knapp nach halb vier Uhr in der Früh, das Thermometer zeigt 23 Grad Celsius nicht Fahrenheit, und auf den Strassen von Waikiki ist mehr los als in Zürichs Gassen in einer lauen Sommernacht. Die Begegnung mit den «Schönen der Nacht», die keineswegs auf dem Heimweg sind, sondern nur das Lokal wechseln, verschafft den Marathonläufern bereits vor dem Start ein erstes Mal Hühnerhaut. Die Waikiki-Schickeria spendet den Sportlern, die auf dem Weg zum Start sind, spontanen und kräftigen Applaus. Auf dem Startgelände beim Ala Moana Park geht es auf dieser emotionalen Ebene weiter. Die Läuferinnen und Läufer werden mit einem lang gedehnten «A loooo ha» begrüsst und aus Tausenden von Kehlen tönt der allgegenwärtige Gruss zurück. Der Tag kann also mit Friede, Respekt, Demut, Geduld und weiteren guten Eigenschaften gesegnet beginnen. Der Honolulu-Marathon wird mor-

gens um 5 Uhr gestartet. Die zu erwartende Temperatur und die Luftfeuchtigkeit gebieten diese Startzeit, denn die Temperatur steigt auch im Winterhalbjahr nach Sonnenaufgang zügig auf 25 Grad Celsius und

höher. Die Frühaufsteher werden aber reichlich belohnt. Der Startschuss wird mit einem fulminanten Feuerwerk eingeleitet – ein unvergleichliches Schauspiel, das sich in den Glasfassaden der Wolkenkratzer zauberhaft spiegelt. Und selbstverständlich gehört auch die amerikanische Nationalhymne zum Startzeremoniell.

- 10 gute Gründe, auf Hawaii einen Marathon zu laufen**
1. 40. Geburtstag
  2. 50. Geburtstag
  3. 60. Geburtstag
  4. 10. Hochzeitstag
  5. 20. Hochzeitstag
  6. 2. Hochzeitsreise
  7. In jedem US-Staat einen Marathon laufen ([www.50statesmarathon.com](http://www.50statesmarathon.com))
  8. Ein Haus und eine Harley hat man schon
  9. Den Lei umgehängt zu bekommen
  10. Einfach so

**Umsichtiges Carboloadung oder «betteln» auf der Strecke**  
Eigentlich könnte oder müsste es die japanische Hymne sein. Rund 16000 der über 25000 Starterinnen und Starter kommen aus Japan. Die Japan Air Line (JAL) sind einer der Hauptsponsoren des Marathons. Die «Übermacht» der Japaner ist schon so gross, dass die hawaiianischen Veranstalter den «locals» sehr grosszügige Vergünstigungen geben, damit die Zahl der einheimischen Starter nicht zu klein erscheint. Den Europäern, die nur wenige Tage vor dem

Marathon auf Hawaii eintreffen, wird das Aufstehen um zwei oder spätestens halb drei Uhr keine Probleme bereiten – denn um diese Zeit beginnen ohnehin die jetlagbedingten «Umwälzungen» im Bett. Die Zeitdifferenz zu Mitteleuropa beträgt elf Stunden und sorgt dafür, dass man Waikiki als 24-Stunden-Betrieb erlebt. Das frühe Aufstehen gestaltet sich aber auch einfach, weil die Läuferinnen und Läufer getrost in den kurzen Laufhosen und im Trägershirt an den Start marschieren können. Was bekomme ich zum Frühstück? Das mag eine der grössten Sorgen sein in der Vorbereitung. Wer sich nicht mit einem inhaltslosen Toastbrot begnügen will, kann sich in Waikiki am Vorabend in einer französischen Bäckerei noch ein Baguette besorgen. Viele ABC-Stores warten mit speziellen Marathonöffnungszeiten und -angeboten auf, so dass auch der Klassiker «Weissbrot mit Honig» gesichert ist. Dies gilt auch für das Carboloadung beim edlen Italiener oder in einfacheren Lokalen. Je nachdem empfiehlt es sich aber, auf die Sauce zu verzichten, weil

keit anbieten. An den 16 Verpflegungsstellen erhalten Läuferinnen und Läufer lediglich Wasser und ein isotonisches Getränk – keine Spur von Bananen, geschweige denn von einem Power-Riegel. Dem vom Hunger geplagten Läufer bleibt nur die Zu-

**Tipps & Infos**

**Vorbereitung** keine grossen Ziele setzen; geniessen lernen

**Reiseveranstalter** Albis Reisen, Ali Schneider (D), Pauschalreisen mit Anschlussmöglichkeiten

**Anschlussprogramm** Kreuzfahrt, Inselhopping, Golf, einmal am Ironmanstart in der Bucht von Kona schwimmen, Vulkantouren, Whalewatching

**Hotel** am besten in Waikiki, Start ist von dort zu Fuss erreichbar

**Anreise** Stoppover in San Francisco lohnt sich, damit die Flugzeit von rund 16 Stunden unterbrochen wird

**Webinfos** [honolulumarathon.com](http://honolulumarathon.com)  
[activ.com](http://activ.com)  
[as-marathonreisen.de](http://as-marathonreisen.de)  
[hawaii-holiday-service.de](http://hawaii-holiday-service.de)

immer stockdunkel, aber der Zuschauer-aufmarsch ist beachtlich und deren enthu-siastische Anfeuerung erzeugt einen wohligen Schauer. Jetzt stimmt es zumindest noch, wenn sie den Läufern zurufen: «You are looking good!»

**Wo ist Kelly Hu?**

Kurz vor sieben Uhr geht (endlich oder je nachdem schon) die Sonne auf und legt ein wunderbares Licht auf den Küstenstreifen. Man möchte stehen bleiben und geniessen. Weit draussen brechen die Wellen und wie überall, wo die Strände zugänglich sind, tummeln sich bereits erste Wellenreiter – auch sie sind offenbar Frühaufsteher.

Mit dem besseren Licht wird auch deut-lich, mit wem ich eigentlich unterwegs bin: vor allem mit 16000 Japanerinnen und Japanern: Sie werden von den Tausenden von Fans begeistert angefeuert. Bemerkens-wert sind Kleidung oder Verkleidung. Die Dame im Casual-Look mit Handtäschchen fällt auch ohne Verkleidung auf (Schluss-zeit: 9 Stunden 42 Minuten).

Dutzende von Santa Clauses und Angels passen ideal in die Adventszeit. Beim bar-füssigen Polynesier kommt ebenso Mitleid auf wie bei all jenen, deren Schuhwerk nicht als marathontauglich qualifiziert wer-den muss. Stirnrundeln und Bewunderung paaren sich beim Anblick der GIs, die sich

**Marathonläufer sind «bessere» Touristen**

Marathonläuferinnen und -läufer bleiben länger in Hawaii, kaufen mehr und bringen mehrere Begleitpersonen mit als andere Touristen. Japanische Läufer bleiben mit sieben Tagen zwei Tage länger als Nicht-Läufer. Marathonis aus anderen Ländern bleiben sogar elf Tage und länger auf den Inseln. Dies hat eine Studie der Hawaii Pacific University er-geben. Sporttouristen sind leidenschaftlich und «high-spending», sagt der Studienleiter Jerome Agrusa. Von den über 25000 Teil-nehmern kommen mehr als 80 Prozent nicht aus Hawaii. Die Tourismusverantwortlichen sprechen denn auch von einem veritablen Weihnachtsgeschenk, welches der Marathon der Tourismusindustrie bereitet. Die Studie hat errechnet, dass im Zusammenhang mit dem Marathontourismus rund 90 bis 100 Millionen Dollar umgesetzt werden.

den Lauf mit Vollpackung zumuten. Nur Kelly Hu, einer der weiblichen Stars aus der TV-Serie «Lost», begegne ich leider nicht. Sie wird – wie auch die meisten an-deren Läufer – wohl kaum die Musse fin-den, um die vokalreichen Ortsbezeichnungen zu lesen und auf der Zunge vergehen zu lassen: Maunaloa Bay, Kawaikui Beach,

Wailupe Beach oder Waialae Beach. Zu diesen klangvollen Namen gehören traum-hafte Ortschaften, deren Bewohner die Strassen säumen und einem mehr als den nötigen Antrieb für das letzte Drittel mitge-ben: «You are doing a great job!», «You are the real champion!» Ich sage hundert Mal freundlich: «Thank you», und hoffe, dass ich die erhöhte Pace der zweiten Hälfte hal-ten kann. Wenn die Puste nicht reichen sollte, wärs auch nicht weiter schlimm, denn das Ziel bleibt in Honolulu offen, bis der letzte Läufer im Ziel ist. Im vergange-nen Jahr war es bereits wieder dunkel und die «Schönen der Nacht» haben sich schon wieder auf den Laufsteg der Eitelkeiten ge-macht, als nach 15 Stunden und 40 Minu-ten der letzte Läufer die Ziellinie überquert hatte. In Honolulu ist jeder willkommen und seine Zeit wird gemessen, egal wie lange er benötigt.

Was tragen eigentlich die Hula-Girls un-ter dem Lei, dem traditionellen hawaiiani-schen Blumenkranz? Damit kommen wir zurück zur Anfangsfrage: «Wieso in Hawaii einen Marathon laufen?» Die Antwort: Wegen dem Lei natürlich! Wer nach 42,195 Kilometern auf der Kalakaua Avenue die Ziellinie überquert, senkt demütig sein Haupt und lässt sich von einer hawaiiani-schen Schönheit einen Lei aus Muscheln um den Hals legen und sagt mit einem lockeren Lächeln «mahalo nui loa». Aloha!

\*Mahalo nui loa bedeutet auf deutsch übersetzt herzlichen Dank.

**Neunjähriger Marathonläufer**

Die Japaner sind angefressene Marathonläu-fer. Sie übertragen dieses Feuer auch auf ihre Kinder. In Honolulu dürfen die Kinder mitlaufen, die Organisatoren verzichten be-wusst auf eine Alterslimite. 2006 lief die 10-jährige Yuka Tanaka den Marathon in einer Zeit von 3 Stunden und 49 Minuten. Ein Neunjähriger lief in Honolulu schon 3,19 Stunden. Der Präsident der Marathonorgani-sation, der Arzt Jim Barahal, sieht keine Ver-anlassung dafür, eine Alterslimite zu setzen. Er meint, es sei weniger schädlich, einen Marathon zu laufen als 25 Stunden pro Wo-che Videogames zu spielen. Neben wirklich erstaunlich locker ins Ziel laufenden Kindern konnte auf der Strecke aber auch das Ge-genteil beobachtet werden: Kinder, die heu-lend und quengelnd von den Eltern gezogen oder geschoben werden mussten.

Zwei Drittel der startenden beim Honolulu Marathon sind Japaner.



**5.5. 23. Welcher Stille-Lauf, Ft.**  
 Samstag, 5. Mai 2007  
 Örtlicher Olympic Day Run des IOC  
 sponsert die McDonald's  
 Kategorien für Läuferinnen und Läufer aller Altersstufen  
 Hitz: Kategorie WALKING, Laufstrecken 0,1 bis 4,0 km  
 Informationen: www.tytl  
 Anmeldebüro: METZGER, 3. Mai 2007  
 Nachmeldungen möglich, + Fr. 5,-  
 Organisator: Leichtathletik-Club Tytl  
 Adresse: Preise für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer

**SIERRE-ZINAL '07**  
 12 août 07  
 «Dieser Traditionslauf mit seiner Geschichte, das musst du als Bergläufer einfach erlebt haben!»  
 J. Wyatt, Teilnehmer von Sierre-Zinal and Marathon de la Jungfrau, FIT for LIFE, avril 2006  
 «Jeder Marathonläufer träumt von New York. Jeder Bergläufer von Sierre-Zinal.»  
 Jogging Information, juillet-août 2002  
 www.sierre-zinal.com

**Rubrikanzeigen im FIT-LIFE**  
 Weitere Informationen:  
 0041 58 200 56 47 oder info@fitforlife.ch

**ALPINE DAVOS**  
 SPORT HEALTH CULT  
 DATE July 28 2007  
 SWISS ALPINE MARATHON DAVOS/BERGOM  
 78.5/42.2/27.9/21.1 km/WALK/TEAM (5)  
 www.alpine-davos.ch  
 coop DAVOS graubünden

**36. Int. Lauf Rund um den Wolfgangsee**  
 27 km KLASSIKER  
 5. Wolfgangsee FÜRNISS 10.000  
 3. Wolfgangsee FRAUENLAUF  
 21. Oktober 2007 10:30 Uhr  
 www.wolfgangseelauf.at  
 Info und Anmeldung: Kardirektion St. Wolfgang  
 Tel. +43 (0) 6136 6093 - Fax +43 (0) 6136 6093-81 - info@wolfgangsee.at

**6. Int. Gondo Event**  
 Samstag, 11. August 2007  
 Sonntag, 12. August 2007  
 Am Simplonpass im Wallis  
**Doppel-Marathon-Erlebnislaufer**  
 • Gondo Event, 2 x 42,2 km  
 • Gondo Running, 28 km  
 • Nordic-Walking, 28 km  
 • Gondoneser Kidslauf  
 www.gondoevent.ch

Herzlich willkommen beim ältesten Langstreckenlauf der Schweiz mit der herrlichen See- und Bergsicht!  
 Hauptsponsor:  
**Brienzersee LAUF**  
**Landi JUNGFRAU**  
**51. Brienzerseelauf**  
 14. Oktober 2007, Bönigen BE  
 Distanzen:  
 Rund um den See 35,0 km  
 3er-Staffel 15/10/10 km  
 Halbmarathon 21,097 km  
 Jugendläufe 800 m, 2,0+2,8 km  
 Pfüderirennen 200 m  
 Fun Walking 6,5 km  
 Infos und Anmeldung:  
 www.brienzerseelauf.ch  
 weitere Auskünfte:  
 Bönigen Tourismus, mail@boenigen.ch  
 Tel. 033 822 29 58, Fax 033 823 40 51  
 Anmeldeschluss ist der 10. Oktober 2007  
 Nachmeldungen sind möglich