Des Schweizers Lieblingsdistanzen liegen zwischen 5 und 16 Kilometer

DIE MARATHON-EUPHORIE IST VERBLASST

Viele Schweizer Events werben mit dem Marathon-Label, obwohl der Boom über die 42,195 Kilometer hierzulande den Zenit schon längst überschritten hat. Die grosse Masse läuft über kurze Distanzen.

TEXT: **ANDREAS GONSETH**

14826 Finisher beim Geneva Marathon, 12816 beim Lausanne Marathon, insgesamt rund 10000 Finisher auch beim Swiss City Marathon in Luzern und beim Zürich Marathon: Die Zahlen der grossen Schweizer Marathon-Events lassen sich sehen und suggerieren, dass die Anziehungskraft der Marathondistanz ungebrochen ist und die Massen mobilisieren kann.

Doch dem ist nicht so. Während die ganz grossen City-Marathons in London, Tokio, Berlin oder New York aus allen Nähten platzen, fristen die klassischen 42,195 Kilometer innerhalb der Schweizer Marathon-Events zunehmend ein Mauerblümchendasein. Die Teilnehmerzahlen der Veranstaltungen nehmen zwar insgesamt stetig zu, allerdings finden die Zuwächse nicht über die Marathondistanz statt, sondern über kürzere Strecken.

Beim Zürich Marathon, dem teilnehmerstärksten Schweizer Strassenlauf über die Marathondistanz, erreichten diesen Frühling noch 2255 Finisher die Ziellinie, der Rest der rund 10000 Teilnehmer lief in der Staffel und beim City Run. Und auch bei den nächstgrösseren Schweizer Marathons in Genf (2018 > 1564 Marathon-Finisher), Luzern (2017 > 1372 Marathon-Finisher) und Lausanne (2017 > 1261 Marathon-Finisher) befinden sich die Marathonis deutlich in der Unterzahl. Zum Vergleich: Bei der Rekordaustragung 2004 waren es in Zürich noch stolze 5761 Läuferinnen und Läufer, welche die Königsdistanz meisterten. Damals war der Marathon allerdings noch die Hauptattraktion und die Veranstalter konnten es sich leisten, keine zusätzlichen Kategorien anzubieten. Doch die Zeiten haben sich geändert und heute ist die Marathon-Distanz bei allen Schweizer Events mit dem Label Marathon im Namen nur noch ein Side-Event.

Eine markante Ausnahme bei dieser Entwicklung stellt der Jungfrau-Marathon dar, der 2017 mit 5017 Finishern die restlichen Marathon-Events deutlich überragte. Der Jungfrau-Marathon ist allerdings kein klassischer Strassenmarathon, sondern ein Erlebnislauf, bestehend aus relativ flachen 25 Kilometern zu Beginn und einer schnellen Gebirgswanderung hinauf auf die Kleine Scheidegg. Die langjährige Geschichte und spektakuläre Kulisse im Berner Oberland mit dem Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau haben ihm zu weltweiter Ausstrahlung verholfen. Die Hälfte der Teilnehmer kommt aus dem Ausland angereist.

MARATHON ZU AUFWÄNDIG?

Die Zahlen zeigen: Marathon als Brand zieht immer weniger. Oder schreckt viele Läufer vielleicht sogar ab. Der wohl wichtigste Grund für diese Entwicklung liegt paradoxerweise in der enormen Popularität des Laufsports in der Schweiz. Die Schweizer Volkslaufszene ist in den letzten Jahren als Ganzes angewachsen, hat sich aber gleichzeitig enorm diversifiziert. Strassenläufe, Erlebnisläufe, Schlamm- und Hindernisläufe, Staffelläufe, Sky- und Trailruns: Jährlich werden über 600 Laufevents veranstaltet, unter denen potenzielle Teilnehmer auswählen können.

Die meisten geben sich mit kürzeren Distanzen als 42,195 Kilometer zufrieden. Sie wollen möglichst viele unterschiedliche Formate erleben. Viele scheuen wohl auch die Trainings- und Zeitaufwandhürde, die es für einen Marathon zu leisten gilt. Und diejenigen, die sich dennoch die Königsdistanz als Laufziel stecken, tun dies oft als «Einfachtäter». Ist die Hürde geschafft und das (Lebens)ziel abgehakt, lockt als nächste Herausforderung vielleicht noch ein grosser Städtemarathon in einer internationalen Metropole, aber kein zweiter Marathon in der Schweiz. Für regelmässige Teilnahmen wenden sich danach die meisten wieder kürzeren Distanzen zu.

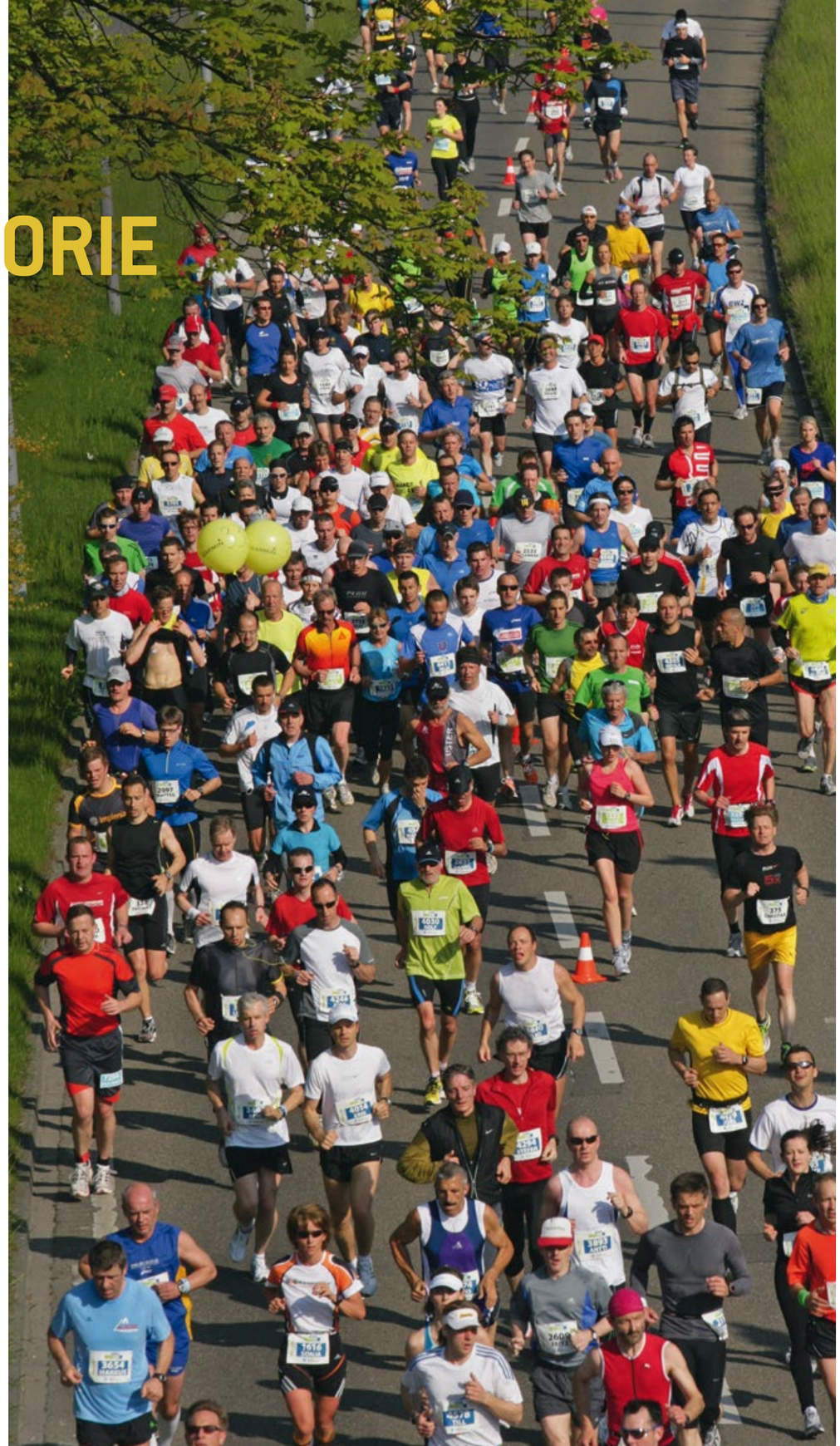


FOTO: ANDREAS GONSETH

GP AM BELIEBTESTEN

Doch welche Streckendistanzen sind am beliebtesten? Alleine auf weiter Flur befinden sich die 10 Meilen des GP Bern. Der Klassiker durch die Bundeshauptstadt mobilisiert regelmässig um die 15000 Finisher. Dahinter klafft allerdings ein Loch und es gibt schweizweit keine andere Distanz bzw. Kategorie, die auf einen Schlag über 10000 Läuferinnen und Läufer mobilisiert. An zweiter Stelle hinter dem GP folgt der Murtenlauf über 17,170 Kilometer mit 7198 Teilnehmern im letzten Jahr. Kürzere Distanzen bei den grossen Schweizer Städteläufen ziehen in den stärksten Kategorien rund 6000–7000 Läufer an. Ebenso der Strongmanrun in Engelberg, bei dem 18 Kilometer mit Hindernissen absolviert werden müssen.

Nicht weit dahinter folgen bereits die Halbmarathons, die bei der grossen Masse bezüglich Popularität die Marathons abgelöst haben. In Luzern (notabene unter dem Label Swiss City Marathon) liefen letztes Jahr nach 21,09 Kilometer 6419 Läuferinnen und Läufer ins Ziel, beim Greifenseelauf, dem zweitgrössten Schweizer Halbmarathon, waren es 5665. Der Halbmarathon erfreut sich nicht zuletzt deshalb grosser Beliebtheit, weil er eine anspruchsvolle sportliche Herausforderung darstellt und damit auch ein gewisses Renommee mit sich bringt, aber dennoch eine Aufgabe ist, die mit vernünftigem Trainingsaufwand bewältigt werden kann und bei der die Nachwehen weit weniger heftiger sind als bei einem Marathon.

SCHWEIZ IST EIN LAUFLAND

Die Laufszene Schweiz hat sich in den letzten Jahren stark verändert, aber sie lebt wie kaum zuvor, die Schweiz ist ein Volk von Läufern. Die Organisatoren haben der Diversifizierung der Szene Rechnung getragen. Heute stehen bei praktisch allen Events verschiedene Kategorien und Streckenlängen zur Auswahl. So lassen sich mit den grössten zehn Schweizer Läufen alleine insgesamt 200000 Menschen bewegen. Und über alle Schweizer Laufevents sind geschätzt gegen eine halbe Million Sportlerinnen und Sportler laufend unterwegs.

Lassen auch Sie sich inspirieren – auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen eine kleine Auswahl, was die Laufland-schaft Schweiz alles zu bieten hat. >

Quer durch die Laufszene Schweiz

LUST AUF EINEN LAUFEVENT?

Niesenlauf

DER SENKRECHTSTARTER

Die maximal 350 Läuferinnen und Läufer jagen ihren Puls beim Niesen Treppenlauf bereits nach wenigen Metern in ungeahnte Höhen, um auf der längsten Treppe der Welt entlang der Niesenbahn 11 674 Stufen und 1669 Höhenmeter zu bewältigen. Die Schnellsten benötigen dazu nicht einmal eine Stunde (der Streckenrekord liegt bei unglaublichen 55:55 Minuten). Auf dem Niesen-Gipfel werden die Finisher mit einer fantastischen Aussicht belohnt.

Austragung: jeweils im Juni

Infos: www.niesenlauf.ch

Stralugano

LAUFENDES SIGHTSEEING

Nur die wenigsten Deutschschweizer haben den Stralugano bisher wahrgenommen. Eigentlich schade, denn der Lauf-Event im Tessin verbreitet bereits im Frühjahr eine mediterrane Stimmung und bietet sich sowohl Einsteigern (10 km) wie Fortgeschrittenen (Halbmarathon) für ein sonniges Lauf-Weekend an.

Austragung: jeweils im Mai

Infos: www.stralugano.ch

Sierre-Zinal

DER TRAIL-PIONIER

Wer hats erfunden? Wenn vom Trailrunning in der Schweiz die Rede ist, müsste man als Antwort mit «Sierre-Zinal» antworten. Denn der Berglauf über 31 Kilometer und 2200 Höhenmeter von Sierre nach Zinal im Mittelwallis gilt als einer der schönsten Trailrunning-Events der Welt. Vieles ist unverändert geblieben, nicht zuletzt dank Gründervater Jean-Claude Pont, der den ältesten Berglauf Europas erstmals 1974 organisierte.

Austragung: jeweils im August

Infos: www.sierre-zinal.com

GP Bern

DIE STIMMUNGSKANONE

Kein Schweizer Lauf mobilisiert über eine einzelne Streckendistanz derart viele Läuferinnen und Läufer wie die 10 Meilen des GP Bern. Grund dafür sind eine abwechslungsreiche und äusserst attraktive Streckenführung und die einmalige Stimmung entlang der Strecke, vor allem in den Altstadt-Abschnitten.

Austragung: jeweils im Mai

Infos: www.gpbern.ch

Silvesterlauf

MIT RACLETTE-FEELING

Wenn das Jahresende naht und man beim Laufen im Dunkeln unter Lichterbögen den Duft von frischem Raclette einsaugt, ist man am Zürcher Silvesterlauf unterwegs. Wie alle anderen populären Schweizer Stadtläufe lebt auch der Silvesterlauf von der Stimmung auf und entlang der Strecke und der Möglichkeit, unter mehreren Kategorien auswählen zu können, die man auch ohne viel Training meistern kann.

Austragung: jeweils im Dezember

Infos: www.silvesterlauf.ch

Gantrisch Trail

TRAIL-LUFT SCHNUPPERN

Es muss ja nicht immer ein strapaziöser Langstreckenlauf wie Swissalpine Marathon, Jungfrau Marathon oder Eiger Ultra Trail sein, wenn man laufend in den Bergen unterwegs ist. Wer über eine kürzere Distanz Trail-Luft schnuppern möchte, kann dies beispielsweise beim Gantrisch Trail unweit von Bern tun, bei dem der Einsteigertrail über 11 Kilometer führt. Wer den Naturpark Gantrisch noch etwas ausführlicher geniessen will, erhält dazu mit einer 23-km- oder 31-km-Strecke Gelegenheit.

Austragung: jeweils im Oktober

Infos: www.gantrischtrail.ch

FOTOS: SWISS-IMAGE, ANDREAS GONSETH, ZVG

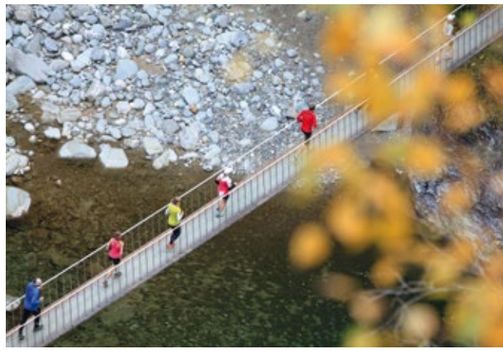
Transviamala

DER SCHLUCHTENLAUF

Wo immer seit seiner Premiere vor 16 Jahren über ihn geschrieben oder berichtet wurde, waren es ausschliesslich positive Erzählungen. Eine schöne und abwechslungsreiche Strecke durch die Viamala-Schlucht, liebevolle Organisation, überaus freundliche Helfer – dies die wichtigsten Attribute, die dem Lauf zugesprochen werden. Wer den Transviamala als Laufziel aussucht, sollte allerdings eine gewisse Grundkondition mitbringen, denn die 19 Kilometer sind gespickt mit 950 Höhenmetern.

Austragung: jeweils im Oktober

Infos: www.transviamala.ch



Hallwilerseelauf

MIT SEESICHT

Bezüglich Publizität steht er zwar ein bisschen im Schatten der beiden grössten Halbmarathons der Schweiz Swiss City Marathon und Greifenseelauf, doch bezüglich Streckenführung muss sich der Hallwilerseelauf vor keinem verstecken. Wer einen schnellen, flachen und reinrassigen Seelauf sucht, bei dem man fast immer den Blick aufs Wasser richten kann, liegt beim Hallwilerseelauf genau richtig. Mit regelmässig über 3000 Läuferinnen und Läufern über 21,09 Kilometer gehört er zudem zu den populärsten «Halben» der Schweiz.

Austragung: jeweils im Oktober

Infos: www.hallwilerseelauf.ch *f*