

Als Hobbyläufer am Pyongyang-Marathon

# FREI-LAUF

## IN NORDKOREA

Nordkorea gilt als das meist abgeschottete Land der Welt und den wenigen Touristen, die das isolierte Land bereisen, ist es strikte untersagt, sich frei zu bewegen. Ausser man nimmt – wie unser Autor Lothar Supersaxo – am Pyongyang-Marathon teil.

TEXT UND FOTOS: LOTHAR SUPERSAXO

**N**ordkorea wird in der westlichen Welt speziell wahrgenommen; es wird regiert von einem Diktator, der die globale Menschheit mit Nuklear- und Raketenstarts in Atem hält. Und gleichzeitig ist es ein Land, über das man sonst praktisch nichts weiss. Und das man auch nicht einfach so individuell bereisen kann. Eine ganz besondere, ja schon fast surreale Bedeutung bekommt in diesem Kontext der Begriff Lauf-Freiheit, wenn man als Ausländer beim Pyongyang-Marathon in Nordkorea eine Startberechtigung erhält.

Bereist man als Tourist Nordkorea, ist das in der Regel nur in einer Gruppe möglich und in ständiger Begleitung von streng überwachenden Fremdenführern. Unmissverständlich wird man gleich von Beginn an auf ein paar rigorose Regeln hingewiesen, die dringend respektiert und eingehalten werden müssen. Auf keinen Fall darf man das Hotel auf eigene Initiative verlassen. Frei herumrennen in der Natur gibt es in Nordkorea nicht, als Tourist wird man

an der kurzen Leine geführt. Eine aussergewöhnliche Möglichkeit, die uns Schweizern selbstverständliche Lauf-Freiheit dennoch und erst noch in einer ganz besonderen Art und Weise zu erleben, bietet die Teilnahme beim Pyongyang-Marathon.

### AUF GEHEIMER MISSION

Schon die Anmeldung zum Marathon-Abenteuer in Pyongyang beziehungsweise die Einreise nach Nordkorea verläuft eher geheimdienstmässig als normal üblich über Internet oder ein Reisebüro. Das Visum für Nordkorea wird erst nach einer festen Reisebuchung über ein von der nordkoreanischen Behörde akkreditiertes Reisebüro und nach einer eingehenden Antragsprüfung der Behördeninstanz Pyongyang ausgestellt. Bei der Transaktion der Vermittlungsgebühr darf auf keinen Fall irgendein Vermerk auf Nordkorea hindeuten. Der Grund: Banken könnten wegen der Umgehung der UNO-Sanktionen bestraft werden.

Die Einreise nach Nordkorea erfolgt in der Regel über die Flugverbindung von Peking nach Pyongyang. In einem Briefumschlag

wird das Bargeld für das Nordkorea-Reisearrangement in Euro- oder Dollarwährung an einem vorbestimmten Treffpunkt auf dem Peking Flughafen diskret einem Repräsentanten der staatlichen nordkoreanischen Reiseagentur KITC übergeben. Kurz danach sitzt man an Bord einer sowjetischen Tupolev der nordkoreanischen Staats-Airline Air Koryo – mit einem etwas mulmigen Gefühl zwar, weil die Fluggesellschaft gemeinhin als die schlechteste der Welt gilt – und hebt Richtung Pyongyang ab.

### MARATHON ALS DEISENQUELLE

Schon längst hat weltweit beinahe jede grössere Stadt ihren eigenen Marathon. Auch Pyongyang besitzt eine langjährige Geschichte, die Premiere fand 1981 statt. Die grösste Laufveranstaltung Nordkoreas, die jeweils im April stattfindet, war für Ausländer lange nur Leistungssportlern vorbehalten, hat sich seit 2014 aber dem Breitensport geöffnet und trägt seit wenigen Jahren das internationale IAAF Qualitätslabel Road Race Bronze, wobei gewisse organisatorische Kriterien erfüllt sein müssen.



Vorbei am Triumphbogen: die Läufer­schar kurz nach dem Start.



Eindruckliche Jubelkulisse im Kim Il-Sung Stadion.

Bei den grossen Marathon-Veranstaltungen in den Metropolen der Welt geht es längst nicht mehr nur um die ultimative Herausforderung, die Königsdistanz von 42,195 Kilometern per pedes zu meistern. Bei den prestigeträchtigen City-Marathons geht es auch um sehr viel Geld, und diese Mega-Events sind in der Regel ein nicht unbedeutender Wirtschaftsfaktor.

Beim New York Marathon beispielsweise beträgt der wirtschaftliche Gesamteffekt

mit rund 50 000 Teilnehmern über 400 Millionen Dollar. Besonders im Fall Nordkorea, das unter einschneidenden UNO-Sanktionen leidet, bedeutet der rund einwöchige Aufenthalt der 560 ausländischen Athletinnen und Athleten, die durchschnittlich 2000 Euro für Flüge (Peking-Pyongyang-Peking), Hotels, Museumsbesuche usw. ausgeben und eine Startgebühr von 150 US-Dollar bezahlen, eine wichtige Devisenquelle. Natürlich nicht vergleichbar mit New York, aber immerhin!

### JUBEL SCHON VOR DEM START

Eineinhalb Stunden vor dem Start der Austragung 2018 haben sich die internationalen Läuferinnen und Läufer vor dem Eingangsportal des monumentalen Kim Il-Sung Stadion einzufinden, um sich für den Einmarsch aufzureihen. Die einheimischen Athleten werden separat ins Startgelände kanalisiert. Das Thermometer zeigt null Grad an und der Tag verspricht laut Wettervorhersage alles andere als ein frühlingshafter Dauerlauf zu werden.

Mit der bemühten Gruppenformation in Fünferreihen will es mit den Läufern der sogenannten westlichen Welt nicht so ganz klappen, denn deren «Freiheitsdrang» verhindert die strikte Umsetzung der geometrischen Anordnung. Umso disziplinierter werden die Sportler innerhalb des bis auf den letzten Platz besetzten Stadions von einer frenetisch und gleichzeitig einheitlich jubelnden und 60 000 Personen zählenden Zuschauer­masse willkommen geheissen. Eine beeindruckende Kulisse.

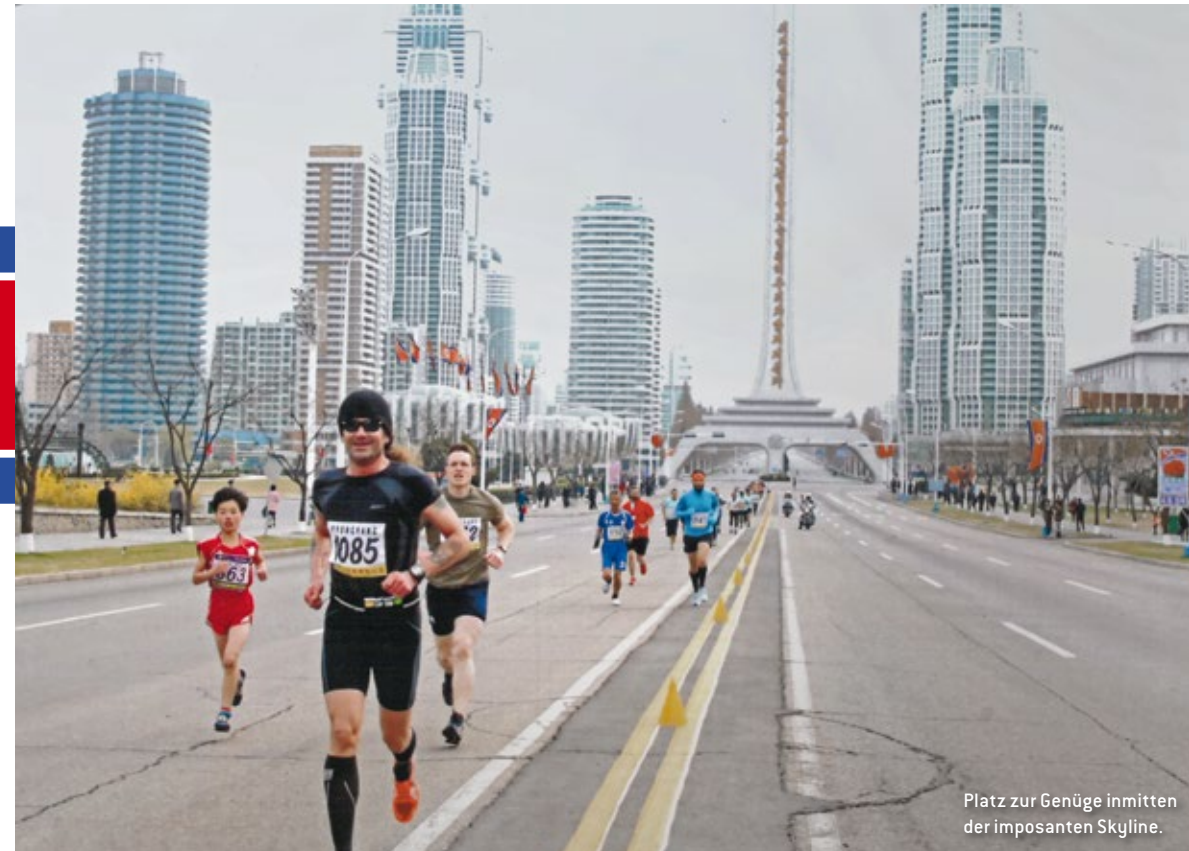
### VORSICHT VOR DEM HUNGERAST

Es wäre interessant in Erfahrung zu bringen, wie freiwillig oder organisiert all diese Koreanerinnen und Koreaner den Weg in das gigantische Oval gefunden haben. Auf alle Fälle bietet sich den einlaufenden Athleten eine Kulisse, die an einem Marathonstart einmalig ist und weltweit wohl seinesgleichen sucht. Nach der Begrüssungszeremonie und dem heroischen Hisen der Koreaafahrer reihen sich die Athleten – inklusive eine Handvoll Schweizer – in die jeweiligen Startblöcke der 5-km-, 10-km-, Halbmarathon- und Marathon-Distanz ein; Punkt 09.00 Uhr erfolgt der Startschuss.

Gleich nach dem Massenstart aus dem Stadion führt die Laufstrecke am monumentalen Triumphbogen vorbei. Er ist jenem in Paris nachempfunden und dient dem Gedenken an die Rückkehr von Kim Il-Sung aus dem sogenannten Vaterländischen Befreiungskampf. Den Läufern bietet sich



Hände-abklatschende Kinder sorgen für sprichwörtlich Berührendes am Streckenrand.



Platz zur Genüge inmitten der imposanten Skyline.

auf den freigeräumten und mehrspurigen Strassen durch Pyongyang grosszügig Platz, und man rennt anfänglich inmitten einer imposanten Skyline, mit zum Teil top-modernen Wolkenkratzern, aber auch vorbei an baufälligen, pastellfarbig verkleideten Wohnkomplexen.

Die Marathonstrecke von Pyongyang ist mehrheitlich flach und findet auf einer durchwegs breiten und ziemlich gut erhaltenen Strassenunterlage statt. Nach 10 Kilometern verläuft die Laufstrecke stets dem Flussufer des Taedong entlang und entfernt sich dabei immer mehr vom Stadtkern Pyongyang. Bei jedem 5-Kilometer-Abschnitt erwartet die Läufer eine spartanische Aufreihung von Verpflegungs- beziehungsweise Wasserständen; betreut von freundlichen und feierlich gekleideten Nordkoreanerinnen.

Ausser Wasser gibt es allerdings leider keine Verpflegung in Form von Bananen- oder Orangenschnitzen; geschweige einer wärmenden Bouillonsuppe, die an diesem kalten und windigen Marathontag mehr als willkommen gewesen wäre. Wer gut verpflegt sein will, muss den Energie-nachschub selbst mitführen. Aber eben: Pyongyang ist erwartungsgemäss nicht mit einem renommierten Städtemarathon in unseren Breitengraden zu vergleichen.

#### APPLAUS UND KRIEGSPROPAGANDA

In regelmässigen Abständen feuern kleinere Gruppen von nordkoreanischen Zuschauern am Strassenrand die Läuferinnen und Läufer an. Ihre neugierigen Blicke wirken im ersten Moment eher distanziert und unsicher. Winkt man ihnen jedoch zu und begrüsst die Nordkoreaner dabei mit einem Hallo, hellt sich die Stimmung

schlagartig auf und es fehlt nicht an Anfeuerungsgeistes. Dabei kann man durchaus auch erleben, wie sich die ernste Miene eines patrouillierenden Militaristen oder Ordnungshüters in entspannte Gesichtszüge verwandelt.

Während die Erwachsenen eher verhalten und zögerlich applaudieren, ist es für die Kinder eine spassige Abwechslung, die vorbeirennenden Athleten aus der sogenannten Aussenwelt mit dem in der westlichen Sportszene verbreiteten Hände-Abklatschen zu unterstützen; eine nonverbale, jedoch sprichwörtlich berührende Art der Begegnung.

Ein krasser Gegensatz dazu: der stets wiederkehrende Blick auf kriegstreibende Propagandaplakate, die im ganzen Land verteilt omnipräsent aufgestellt sind und ein beklemmendes Gefühl vermitteln. Der aufkommende Wind und der kalte Nieselregen machen den Marathonlauf an diesem Tag für die Athleten auch körperlich zu einer besonderen Herausforderung. Umso befreiter und froh sind wir Läuferinnen und Läufer, als wir die Ziellinie innerhalb des Kim Il-Sung Stadions überqueren können.

An der Spitze siegt bei den Männern der Nordkoreaner Ri Kang Bom in 2:12:53 Stunden und bei den Frauen in 2:27:31 Stunden die Nordkoreanerin Kim Hye Gyang, die aktuelle asiatische Marathonmeisterin. Unter den 76 Läuferinnen und 227 Läufern

der Königsdistanz sind rund 160 einheimische Nordkoreaner als Profiathleten eingeschrieben; und nur gerade mal neun ausländische, vorwiegend afrikanische Eliteläufer. Der Rest der knapp 130 Amateure auf der Marathondistanz sind Athleten aus Asien, verschiedenen Ländern Europas, Australien, Kanada, aber kein einziger Vertreter aus den USA, dies aus einem einfachen Grund: Die US-Regierung verbietet seit dem 1. September 2017 ihren Bürgern Reisen nach Nordkorea.

#### ERLEBNIS STATT ZEITENJAGD

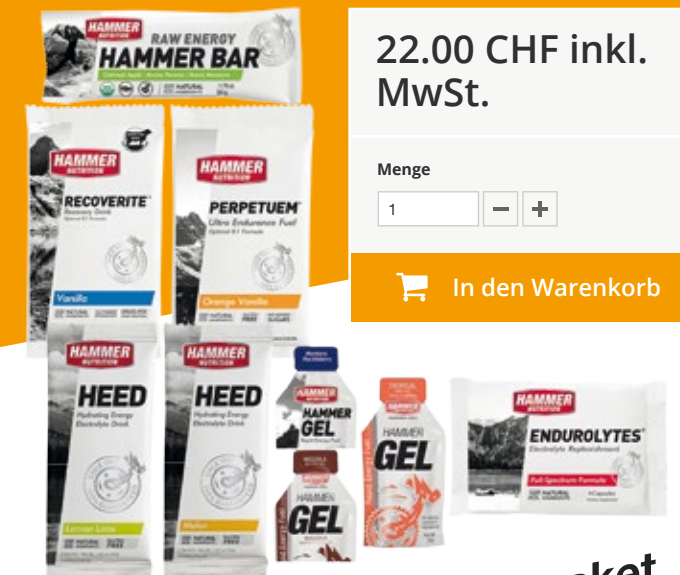
Die meisten Lauftouristen sind typische Ü-3-Stundenläufer und mehr Abenteuerer als ambitionierte Zeitjäger. Alexander Scherz, der schnellste Schweizer Teilnehmer (3:00:19h), nimmt nächstens noch beim Great Wall Marathon in Peking und beim Bhutan Marathon teil.

Der Pyongyang-Marathon bietet mit Sicherheit und in verschiedener Hinsicht ein spezielles Lauferlebnis. Sucht man als Läufer etwas komplett Anderes, etwas Exklusives, und ist man zudem interessiert, ein Land zu besuchen, das in seiner Führungsform und Geschichte auf diesem Planeten wohl einmalig ist, kann eine Reise nach Nordkorea zu einem eindrücklichen und unvergesslichen Abenteuer werden. Auch wenn sich die Freiheit schlussendlich aufs Langstreckenlaufen beschränkt. *f*

Der nächste Pyongyang-Marathon findet im April 2019 statt. [www.pyongyangmarathon.com](http://www.pyongyangmarathon.com)



**SPORTBENZIN**  
 DER SCHWEIZER ONLINESHOP FÜR  
 SPORTNAHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNG  
 1 von 1684 Artikel im Shop



22.00 CHF inkl. MwSt.

Menge  
 - +

In den Warenkorb

**Hammer Ausdauer Testpaket**  
 + Ohne Einfachzucker / Fruktose  
 + Ohne künstliche Zusätze  
 = Sehr gut verträglich



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

- ✓ Swiss Online Garantie
- ✓ Lieferung in 24h
- ✓ Kauf auf Rechnung
- ✓ Pro Klima Versand

Sportbenzin GmbH, Lösl 1, 7220 Schiers  
 info@sportbenzin.ch +41 81 328 10 00