

The «most scenic marathon» in Süderland

# Ein Auf und Ab «out in the green»

*Der South Downs Marathon gilt als einer der schönsten Crossläufe überhaupt. Die Strecke führt durch ein Naturschutzgebiet, durch den Wald, hohe Felder und über grün leuchtende Weiden. Aber die harten Anstiege, der wechselnde Untergrund und die spärliche Streckenausschilderung machen den Lauf auch zu einer typisch britischen Herausforderung.*

TEXT: FELIX LILL  
FOTOS: PHILIP O'CONNOR

56

**D**er Anfang ist doch noch ganz nett. Eine grosse Runde auf gut gemähtem Rasen um ein Feld herum und dann bergab in den Wald. Weil die Strecke nicht allzu überbevölkert ist, wird das Tempo sofort hoch. Die Schnellsten setzen sich ab, und die Langsameren finden ihr Tempo noch nicht richtig, weil sie mithalten wollen. Die zu Beginn verlockend abfallende Strecke, obwohl über Stock und Stein, führt zum Übermut einiger. Bei Kilometer eins hecheln schon die Ersten. In einem Waldstück, in dem Bäume den Himmel verdecken und Wurzeln aus dem Boden schlagen, folgt schnell der erste kleine Anstieg. Hinten stöhnt einer: «Guys, does anyone know the route?» Leute, weiss irgendwer, wo es durchgeht?

Theoretisch kennen sich alle aus. Mit den Anmeldepapieren haben die Veranstalter einen Kartenausdruck versendet, auf dem die genaue Strecke per Hand eingezeichnet ist, samt Höhenmetern, einer groben Beschaffenheit des Untergrunds und

Verpflegungsstellen. Der Rat, man möge die Route doch vor dem Start bitte genau studieren, schien schon ein leiser Hinweis zu sein, dass dieser Lauf kein Spaziergang wird. «Hier hat sich letztes Jahr einer verlaufen», ruft einer von vorne. «Du hättest dir halt die Karte ansehen sollen, Mann!» Der etwa 50-jährige Läufer, der sich gerade vom Feld abzusetzen versucht, klingt grimmig. Verständnis für solche Teilnehmer, die sich nicht richtig vorbereiten, scheint er nicht zu haben.

#### Die Einsamkeit des Naturschutzgebietes

Umso weniger bei diesem Lauf. Der South Downs Marathon führt quer durch ein Naturschutzgebiet. Nicht überall an der Strecke können Schilder angebracht werden oder Helfer warten, geschweige denn Zuschauer die Läufer anfeuern. Teilweise geht es durch die Einsamkeit des Waldes und der Felder, und die vielen Steigungen, von denen kaum ein Läufer die genaue Anzahl kennt, tun schnell umso mehr weh, weil sie ganz allein, ohne aufmunternde Zurufe bewältigt werden müssen. «Aber für all das», schnauft einer, der nur nach unten schaut, um die Pfützen von

den Baumwurzeln unterscheiden zu können, «wird dich später die Aussicht entschädigen. Glaub mir. Die Aussicht ist der Wahnsinn.»

Nach vier Kilometern ist klar: Bequem wird es hier nicht mehr. Erstmals am Rande des Waldes vorbei, über einen Trampelpfad, wird der Boden etwas ebener. Weniger Baumwurzeln und kaum noch grosse Steine. Dafür ist es rutschig. Wenn es in England regnet, was häufig vorkommt, bleibt das Wasser gerade in den grünen Gegenden des Landes auch lange liegen. Vorne rutscht eine Frau aus. Ihr gelbes Trikot ist jetzt braun. «Shit!» Eine Handvoll Läufer nutzten die Gelegenheit, sich abzusetzen. Ein Mann hilft ihr auf. Es geht wieder leicht bergab, und nach einem guten Kilometer, nachdem die Bäume passiert sind, bläst ein starker Wind von der rechten Seite.

#### Lautstarker Wind

Der Weg führt durch Kuhgitter, das Läuferfeld, insgesamt sind es 1700, die sich aber in drei Startgruppen aufgeteilt haben, staut sich wieder etwas. Und von jetzt an ist nicht mehr der Boden der grösste



*Die Kreidelandschaft in der Grafschaft West Sussex gilt als eine der Perlen des Landes.*



Ein Auge schielt auf den unebenen Boden, das andere bewundert die Aussicht.

Gegner, sondern der Wind. Mal fegt er von vorne, mal von der Seite, weil weit und breit nichts da ist, was vor ihm schützen könnte. Die Augen beginnen zu tränen, der Durchzug pfeift laut ins Ohr. Aber die Felder, über welche die Strecke nun führt, bieten zumindest optisch eine ansehnliche Abwechslung. Sie sind eben, friedlich und beinahe grellgrün. In der Ferne grasen Vieh und Schafe. Weiter hinten wird es wieder hügelig. Der Monat Juni, die Zeit des South Downs Marathons, ist

gewöhnlich eine gute Zeit, um die Schönheit dieser Gegend zu begreifen. Die Kreidelandschaft dieses Nationalparks, an der Südküste Englands in der Grafschaft West Sussex, gilt unter Einheimischen als eine der Perlen des Landes. Gerade Londoner, die sich nach Ruhe von der lauten, röhrenden Stadt sehnen, aber nicht allzu weit

Heiss begehrt, und dennoch: Das Bestehen des speziellen Crossmarathons kann immer nur für das Folgejahr gesichert werden.



**South Downs Marathon  
MIT BUSSEN INS STARTGELÄNDE**

Der South Downs Marathon ist binnen sieben Jahren von 350 auf 1700 Teilnehmer angewachsen und geniesst unter Fans besonderer Strecken einen ausgezeichneten Ruf. Mittlerweile werden neben dem vollen Marathon auch eine Staffell und die Halbmarathonstrecke angeboten. Die Teilnehmer des immer im Juni stattfindenden Laufs treffen sich am Morgen des Wettkampfs in der Zielzone, auf einem grossen Parkplatz in einem Tal der Region, von wo aus sie mit Bussen in die Startzone im Naturschutzgebiet South Downs gefahren werden. Die absolute Steigung beträgt rund 1750 Höhenmeter. Von London Waterloo fahren regelmässig Züge in die Kleinstadt Petersfield, die 15 Minuten mit dem Auto oder Taxi vom Treffpunkt entfernt liegt. Die Zugfahrt von Waterloo dauert etwa eine Stunde. In Petersfield bieten sich mehrere Bed & Breakfast-Unterkünfte für eine Übernachtung an (z.B. [www.bedandbreakfast.com](http://www.bedandbreakfast.com) oder mittels individueller Internetrecherche). Die Infos der Austragung 2013 sind noch nicht alle aufgeschaltet. Der Veranstalter des Laufs, «2:09 Events», ist erreichbar unter [www.209events.com](http://www.209events.com). Die Startgebühren des Laufs betragen 34 Pfund.

fahren möchten, verbringen hier ihre Wochenenden. Nur eine Zugstunde trennt das Naturschutzgebiet vom Zentrum der grössten Metropole Europas.

Nachdem am Ende der siebten Meile, nach gut 11 Kilometern, endlich die erste Verpflegungsstelle wartet, geht es wieder bergauf, diesmal durch ein Rapsfeld. Die Halme stehen so hoch, dass die kleineren Läufer ihren Vordermännern trauen müssen, weil sie selbst nichts sehen können. Über einige Hundert Meter geht es so. Wieder staut sich kurz das Läuferfeld, ehe es sich beim Eingang zum Wald wieder auflösen wird. Dieser Marathon ist bisweilen auch ein Hindernislauf. Einiges Stroh liegt quer und man muss darüberspringen. Dann schlägt der Trampelpfad einen Zickzackkurs ein, der nicht nur das Tempo drosselt, sondern auch einen genauen Blick auf den Boden erfordert. Das wiederum kann Kollisionen zwischen Läufern provozieren, weil die meisten derart auf den Boden fokussiert sind, dass die gewohnten Abstände nicht immer eingehalten werden können.

**Prädikat «most scenic marathon»**

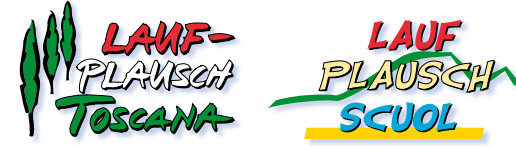
Über das Rapsfeld, durch den Wald und einen steilen Berg hinauf weitet sich der Blick wieder. Kein Wunder, dass die Leser des US-amerikanischen Laufmagazins Runner's World diesen Lauf zum «most scenic marathon» gewählt haben, dem Marathon mit der schönsten Szenerie überhaupt. In der Ferne sind nicht mehr nur verschiedene Felder, Bäume und Hügel Landschaften zu sehen, sondern auch die Steilküste und Palmen. Dank des Golfstroms hat Südengland teilweise subtropische Vegetation, und die ist nun zu sehen. Bei Kilometer 31 und einem Höhenanstieg von bereits weit über 1000 Höhenmetern seit dem Start, beinahe vorne am Horizont, ist ein drahtiger Läufer versucht, kurz stehen zu bleiben. Er streckt seine Hand an die Stirn und geniesst die Aussicht, während er nur noch locker trabt und den Übergang von der schwierigen Steigung in die Ebene besonders langsam angeht.

«Die atemberaubende Landschaft ist eben eine unserer Qualitäten», wird Mike Gratton nach dem Lauf stolz sagen. Der Gewinner des London Marathons 1983, damals mit einer Zeit von 2:09:43 h, hat den South Downs Marathon vor sieben Jahren ins Leben gerufen. Viel Papierarbeit war nötig, um die Genehmigung der Behörden zu bekommen, tatsächlich durch das Naturschutzgebiet laufen zu dürfen. Das Bestehen des so speziellen Crossmarathons, obwohl schnell zu einem der beliebtesten Grossbritanniens avanciert, kann deswegen immer nur für das Folgejahr gesichert werden. «But it's all worth it», wird Gratton lächeln, es lohne sich alles.

Die Kompromisse spüren die Teilnehmer schmerzlich, machen den Lauf aber auch zusätzlich reizvoll. Nur sieben Verpflegungsstellen sind über die ganze Strecke installiert, und die kleinen Schilder, die den Weg anzeigen sollen, haben manchmal die Farbe der Bäume und werden kaum gesehen. «Da vorne lang?», schreit eine junge Läuferin auf den letzten zehn Kilometern hilflos nach hinten, als sie vor eine Abzweigung kommt.

So geht es immer weiter. Noch mehrere Steigungen folgen, und nicht wenige davon werden die Läufer irrtümlich als die allerletzte des Laufs wännen. Und je weiter die Strecke führt, desto mehr wird bei den bisweilen extrem steilen Anstiegen bloss noch gegangen. Aber manchmal, so scheint es, ist nicht nur der steile Anstieg dafür verantwortlich. Auch der Ausblick ist atemberaubend.

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



**Lauf Plausch Wochen für Hobbyjogger/-innen und Geniesser/-innen**

Details siehe [www.laufplausch.ch](http://www.laufplausch.ch)  
Hugo Rey · Neufeldstrasse 5 · 3012 Bern  
Tel. 031 302 58 10 · [info@laufplausch.ch](mailto:info@laufplausch.ch)

**Massa Marittima/Toscana**

**Hotel il Cicalino:**  
jeweils Mitte März, Mai und Oktober  
**Joggen mit Hund** (auch ohne Hund möglich)  
jeweils Ende März, hier darf ihr Hund mitjoggen

**Trainieren-Erholen-Geniessen mit Viktor Röthlin und Hugo Rey**  
jeweils Anfang Oktober

**Scuol/Unterengadin**  
**Hotel Belvédère:**  
jeweils Anfang Juli



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

**23. Steinhölzlilauflauf 2012 Liebefeld/Köniz BE**

**Sonntag 2. Dezember** · Start/Ziel: **Leichtathletikstadion Liebefeld**  
**Strecken: 0,4 bis 10,5 km** · 31 Kategorien · 2<sup>er</sup> Staffellauf 4x 1,5 km  
Verlosung · Gabentisch · Samichlaus für Kinder · Guggenmusik Tonschiisser Schliern



**Viktor Röthlin**  
**bringt Dich in Bewegung**  
Infos und Anmeldung: [www.vikmotion.ch](http://www.vikmotion.ch)

**Angebote 2013**

- Marathonwoche Andalusien
- Laufwochen Sardinien
- Trainieren-Erholen-Geniessen Toscana
- Lauftechnik-Training



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

**natural power GigaFit**  
Energienahrung aus natürlichen Rohstoffen

- ✓ hochwertiger Energiespender
- ✓ besonders verträglich
- ✓ ohne Konservierungsmittel
- ✓ seit 10 Jahren bewährt

**Erfolgreich mit GigaFit!**  
Manuel Fasnacht

**GROSSER**

**RAMPENVERKAUF**

BEI THÖMUS VELOSHOP IN OBERRIED 25.-28. OKTOBER 2012

MOUNTAINBIKES · RENNVELO · CITYBIKES · E-BIKES · SKIS · SNOWBOARDS  
LANGLAUFSKIS · BEKLEIDUNG · ZUBEHÖR · WETTBEWERB · FESTWIRTSCHAFT

THÖMUS AG · OBERRIEDGÄSSLI 6 · 3145 NIEDERSCHERLI · 031 848 22 00 · [WWW.THOMUS.CH](http://WWW.THOMUS.CH) · [WWW.FACEBOOK.COM/THOMUS](http://WWW.FACEBOOK.COM/THOMUS)

