

# Japan

Der Tokio Marathon ist einer der grössten weltweit

in Tokio vereint



# 日本

*Durch die grösste Stadt der Welt einen Marathon zu laufen, ist statistisch betrachtet schwierig. Denn nirgendwo sonst sind die Anmeldezahlen derart hoch wie in Tokio. Im windigen und kalten Februar geht es vorbei an Wolkenkratzern und Schreinen. Ein Lauf durch die japanische Lebensweise.*

TEXT: FELIX LILL

102

**D**ie Strasse ist dicht gedrängt, Läufer überall. Als der Startschuss ertönt ist, bleibt es verblüffend ruhig. Durch die Lautsprecher wird erst Momente später zaghafte Musik gespielt und die Masse, die wegen der hohen Menschendichte erst zur Startlinie spazieren muss, ehe der Lauf für sie wirklich losgeht, jubelt kaum. Noch eben hatte ihnen ein Sprecher über das Mikrofon eingebläut, sie sollten doch alle mal die Hände heben. Doch höchstens ein Zehntel der wartenden Läufer macht mit. Die meisten starren lieber verschämt auf den Boden, andere hüpfen an Ort, um sich in der Kühle warmzuhalten. Die Startatmosphäre ist nicht zu vergleichen mit anderen grossen Stadtmarathons, die Zigtausende Menschen anziehen und nicht nur Sportevent, sondern auch Party sind.

Das Tokioter Publikum ist anders. Man ist ernst, fast ein bisschen eingeschüchtert. Zwischen den unzähligen Wolkenkratzern des Stadtteils Shinjuku, wo nebenan der weltweit am stärksten frequentierte Bahnhof liegt und das zweitürmige Tokioter Rathaus bis hoch über den Köpfen wacht, fühlt sich jeder Mensch klein. Zumal ist es für Tokioter ein komplett ungewohntes Gefühl, mitten in

der Stadt so frei laufen zu können. Über die Strasse, auf der sich alle langsam der Startlinie entgegen bewegen, brettet sonst ein Auto nach dem anderen. Läufer müssten normalerweise an der Ampel warten, wie so oft in Tokio. Aber genau deswegen sollte die Stimmung hier ausgelassener sein, fröhlicher, an diesem Tag, wo die Stadt nur ihnen gehört.

#### 360 000 wollen starten

Zudem ist jeder, der hier am Start steht, schon ein Sieger. Nach den Gesetzen der Wahrscheinlichkeit hätte kaum jemand von ihnen eine Startnummer erhalten. 36 000 Läufer sind unterwegs, aber zehnmal so viele hatten sich um einen Platz beworben. Das macht den Tokio Marathon noch vor New York zum begehrtesten der Welt. «Hebt eure Arme!», ruft nochmal einer durchs Megafon und deutet ein Stück nach vorne. An der Startlinie, neben zwei im Kimono gekleideten Schönheiten, winkt auf einem Podest Naoki Inose wild vor sich her. Tokios Bürgermeister bekommt seine Gesten schliesslich erwidert. Einige Läufer kommen kurz aus sich heraus, verschliessen sich aber gleich wieder. Das Rennen geht los.

Von Shinjuku, westlich des Kerns Tokios, geht es Richtung Kaiserpalast, der den mittleren Punkt der Stadt markiert. Auf dem Weg dorthin joggen

reichlich schweigende Animehelden wie Ash aus der Serie Pokémon, Son Goku aus Dragonball oder Sailormoon. Schnell wird klar: Was die Läufer an Lautstärke nicht mitbringen, wird durch die Zuschauer kompensiert. Die Strecke ist voll von Unterstützern. Viele von ihnen sind augenscheinlich nicht deswegen da, weil ein Freund mitläuft, sondern einfach weil es der Tokio Marathon ist. «Das ist das Tolle an unserem Lauf», hat sich Renndirektor Tad Hayano einige Tage zuvor gefreut. «Es ist der Tag, an dem Tokio und Japan eins werden.»

#### Öffentlich erst seit 2007

Das klingt nach einem abgedroschenen Werbespruch, aber ein bisschen hat er recht. Die Teilnehmer, etwa 70 Prozent von ihnen männlich und meistens mit einem Einkommen über Japans Durchschnitt, sind aus dem ganzen Land gekommen. Vorne läuft einer in traditioneller Tracht aus Hokkaido, Japans nördlichster Insel, die in Nachbarschaft von Russland liegt. Später wird noch eine Frau im Shirt aus Okinawa zu sehen sein, Japans südlichster Insel mit subtropischem Klima. Etwa ein Zehntel der Teilnehmer kommt aus dem Ausland. Und auch die haben ihre Tokioter Fans, die am Rand jubeln.

Die Geschichte des Tokio Marathon ist eine Erfolgsstory. Seit den 1980er-Jahren gibt es den



#### Tokio Marathon OHNE LOSGLÜCK KEIN START

2013 erreichte der Tokio Marathon mit rund 360 000 Teilnahmewilligen eine Rekordzahl an Bewerbern. Wer Mitglied des Laufklubs «One Tokyo» ([onetokyo.org](http://onetokyo.org)) ist, hat eine rund doppelt hohe Chance auf einen Startplatz. Grundsätzlich gilt aber das Losverfahren. Die Teilnahme kostet 10 000 Yen (rund 100 Franken) für japanische Starter und 12 000 (120 Franken) für Ausländer. Gewöhnlich findet der Lauf Ende Februar statt, wenn es in kalten Wintern auch Temperaturen um den Gefrierpunkt geben kann. Der Start liegt einige Gehminuten von der Bahnstation Shinjuku entfernt, das Ziel wartet in Odaiba, dem Süden Tokios. Flüge aus Zürich dauern – mit meist einer Zwischenlandung – rund 17 Stunden und kosten in der Regel um die 900 Franken. Unterkünfte in Tokio lassen sich überall in der Stadt und in allen Preisklassen finden, wobei für weniger als 30 Franken nur Jugendherbergen und Kapselhotels zu haben sind. Mehr Informationen unter: [www.tokyo42195.org](http://www.tokyo42195.org)





Die Frauen sind massgeblich beteiligt am Laufboom Japans.



FOTOS: IMAGO, ZVG

Beliebter Tokio Marathon: Bereits bei der ersten öffentlichen Austragung 2007 bewarben sich 95000 um einen Startplatz.

Anlass, zuerst aber nur für die Elite. Weil der Laufsport in Japan eine lange und wichtige Tradition hat, die sich in bedeutenden Betriebssportmannschaften der Konzerne sowie olympischen Erfolgen manifestiert, beschlossen die Organisatoren vor einigen Jahren, in Tokio den Versuch eines Volkslaufs zu wagen. Gemessen an Anmeldungen entwickelte sich die Beliebtheit exponentiell. 2007, bei der ersten Auflage, bewarben sich 95000, ein Jahr später waren es 150000 und dann 270000. Mit rund 360000 Bewerbern für 2013 toppte Tokio erneut seinen Vorjahreswert, der bereits Weltrekord gewesen war.

Als Läufernation war Japan lange Zeit ein schlafender Riese. Denn kurz nachdem Tokio zum Lauf

für alle wurde, öffneten sich auch Osaka und andere Städte für Amateursportler. In Osaka, Japans zweitgrösster Metropole, wurde 2012 erst der zweite Volkslauf veranstaltet und die Teilnehmerzahl lag bereits bei 35000. «Die Leute haben begriffen, dass sie auch selbst laufen können», glaubt Hayano. «Sie haben den Sport immer geliebt und verfolgt, sich aber nie zuge- traut, es selber zu probieren.» Massgeblich für den Laufboom seien die Frauen. Japans führende Sportartikelhersteller wie Mizuno oder Asics, in deren Material die meisten Japaner zu sehen sind, bieten nicht nur pinke Laufschuhe an, sondern auch Laufröcke und ähnliche Ausrüstung, die sich an bewusst weibliche Läuferinnen richtet. Auch die Werbung für den Tokio Marathon hat

# 日本

sich an Frauen gerichtet. Plakate in der Stadt zeigen häufig leichtfüssige Sportlerinnen in modischer Kleidung. «Und das zieht nicht nur die Damen an», grinst Hayano. «Auch die Herren wollen dann mitlaufen.»

## Keine Sicht auf den Kaiserpalast

Auf dem Weg zum Kaiserpalast sind einige Läufer verduzt. Die Verpflegungsstelle zeigt Kilometer zehn an, von einem imperialen Anwesen ist allerdings nichts zu sehen. «Wo ist denn die Villa», fragt ein Ausländer schnippisch, als er nach einem Getränk greift. Kaum ein Japaner wird ihm eine Antwort geben können. Von der Strasse ist der Palast nicht zu sehen, nur eine Brücke ragt hinter Bäumen hervor. Einigen Läufern, vor allem jenen, deren Beine schon jetzt schwerer werden, ist die Enttäuschung anzusehen.

Die Route führt jetzt nach Süden, Richtung Shinagawa, wo auf dem Weg der Tokyo Tower wartet. Eine Nachbildung des Eiffelturms in Paris, die ab den späten 1950er Jahren zu einem Symbol des wirtschaftlichen Aufstiegs Japans wurde. Einige Kilometer später ist die halbe Strecke geschafft und der Nobelstadtteil Ginza erreicht. Kurz bevor Japans Immobilienblase 1991 platzte, waren die Grundstückspreise im heutigen Shoppingviertel die wohl höchsten der Welt. Für einen der Quadratmeter, über die jetzt zehntausende Läufer trampeln, blätterten Investoren umgerechnet rund eine Million Franken hin. Mittlerweile sind die Preise auf ungefähr ein Zehntel geschrumpft, gehören aber noch immer zu den höchsten des Landes.

## Japans Lauferfolge sind Vergangenheit

«Das waren noch Zeiten», sagt Tad Hayano melancholisch und meint damit auch die Lauferfolge seines Landes. Im Marathon liefen damals Koichi Morishita bei den Herren und Yuko Arimori bei den Damen an der Weltspitze mit, 1992 in Barcelona gewannen beide olympisches Silber. Immer wieder hat Japan auch auf den Mittelstrecken Spitzenläufer hervorgebracht. Aber in den letzten Jahren haben die Erfolge nachgelassen. Wie Hayano glauben viele in Japan nicht, dass dies nur mit dem Aufstreben von Kenia oder Äthiopien zu tun hat. «Uns fehlt der Hunger nach Erfolg. Bei uns sind die Meisten satt. Sie brauchen das Laufen nicht zum Überleben.»

Aber zumindest die Zahl derjenigen, die das Laufen zum Glückseligkeit brauchen, scheint beträchtlich. Und auch ihr Abschneiden ist respektabel. Gut 96 Prozent aller Startenden erreichen in Tokio die Ziellinie, auch weil das Zeitlimit bei sieben Stunden grosszügig angesetzt ist. 29 Prozent

bleiben unter sechs Stunden, 32 Prozent liegen zwischen vier und fünf Stunden und 21 Prozent kommen unter vier Stunden. Immerhin 2,5 Prozent liegen gar unterhalb der Dreistundenmarke. Weit vorne wird am Ende auch die japanische Elite landen. Bei den Herren schliesst Kazuhiro Maeda mit 2:08:00 als Vierter ab, nur eine gute Minute hinter dem Sieger Dennis Kimetto aus Kenia. Dessen 2:06:50 bedeutet eine Verbesserung des bisherigen Streckenrekords von 2:07:23, den 2008 aufstellte. Der hier gut bekannte Röthlin ist auch in Tokio zugegen, läuft aber nicht mit, weil er Tage später beim Lake-Biwa Marathon im weiter westlich gelegenen Otsu am Start steht (und dort in einem harten Rennen in einer Zeit von 2:10:18 h Achter wird). Bei den Damen wird die Japanerin Yoshimi Ozaki mit 2:28:30 Fünfte, Siegerin wird die Äthiopierin Aberu Kebede mit 2:25:34.

## Wind und Betonwüsten zum Schluss

Seit 2013 ist die Luft an der Spitze in Tokio noch dünner, da der Lauf in die «World Marathon Major»-Serie aufgenommen wurde. Neben Boston, London, Berlin, Chicago und New York stellt nun auch die grösste Stadt der Welt offiziell einen der wichtigsten Läufe des Globus. So fühlt es sich auch an. 1,7 Millionen Zuschauer bevölkern die Strassenränder. Als die Route vorbei am Sensoji-Schrein ist, dem ältesten Schrein Tokios, geht es noch einmal durch Ginza und schliesslich Richtung Ziel in Odaiba südlich des Zentrums, unter dem ständigen Jubel der Zuschauer. Während die Beine langsam schwer werden, wird nun auch die Umgebung unattraktiver. Die Wolkenkratzer weichen Schnellstrassenbrücken und der

Wind, der vorher nur sporadisch hinter Hochhäusern überraschte, bläst jetzt schmerzhaft gegen die müden Körper.

«Von New York sagt man, sie haben einen schlechten Start und dafür das beste Finish. In Tokio haben wir den besten Start, aber das schlechteste Ziel», hatte Hayano scherzhaft gewarnt und nachgeschoben: «Irgendwie haben sie recht.» Aber anders gehe es wegen des Verkehrs nicht, denn der müsse auch an einem Laufsonntag schnellstmöglich weiterlaufen, um allzu hohe Kosten zu vermeiden. Der Zieleinlauf ist tatsächlich durchschnittlich. Über Asphalt, der sonst zur Schnellstrasse dient, und ohne grössere Sehenswürdigkeiten in Sichtweite. Aber als der letzte Schritt getan ist, kommen die Japaner plötzlich aus sich heraus. «AAAAH», schreit einer, der seine Bestzeit geschafft hat. Ein Handtuch wird ihm umgeworfen, eine Medaille übergeben und er wird gefeiert. Von jedem Mitarbeiter, an dem er vorbeigeht. Keinen Offiziellen wird es geben, der ihm nicht mit einem Lächeln und Kopfnicken gratuliert. Es ist der Tag, an dem sich Japan vereint. **F**

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



Heimspiel: Fast alle Japaner stecken in einer Ausrüstung von Asics oder Mizuno.

## World Marathon Majors EXKLUSIVER MARATHON-ZIRKEL

Vor sechs Jahren gründete ein exklusiver Kreis der fünf grössten, schnellsten und beliebtesten Marathonläufe der Welt die «World Marathon Majors». Boston, London, Berlin, Chicago und New York setzten sich dadurch nicht nur offiziell selbst die Krone auf, sondern riefen auch einen neuen Wettbewerb ins Leben. Mit den «World Marathon Majors», oder kurz WMM, wurde als Serie eine Art jährliche Weltrangliste etabliert, für die Athleten bei diesen fünf Läufen sowie bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen Punkte sammeln können. Die WMM verstehen sich als klare Abgrenzung gegenüber allen anderen, kleineren Läufen. Nach nur sechs Jahren gibt es mit Tokio nun das sechste Mitglied. «Das ist möglich, weil wir nach und nach alle Kriterien erfüllt haben», erklärt Tokios Renndirektor Tad Hayano. Ein Lauf müsse zunächst Tradition haben, was Tokio durch die Elite-Marathons von sich behaupten kann. Zudem sind ein starkes Starterfeld, viele Zuschauer, eine gute Organisation, internationale Live-Übertragungen und Charity-Aktivitäten notwendig. «Als Zukunftsmarkt wollten wir auch eine Veranstaltung in Asien dabei haben», sagt zudem Mark Milde, Renndirektor des Berlin Marathons. Wären dann in Zukunft nicht weitere Mitglieder möglich und vielleicht sogar notwendig? Die besten Läufer der Welt kommen schliesslich aus Afrika und einige Regionen Lateinamerikas entwickeln sich ähnlich schnell wie Asien. «Momentan haben wir keine Pläne einer weiteren Expansion», stellt Hugh Brasher, Londons Renndirektor, in Tokio klar. Langfristig sieht aber dessen Kollegin aus New York, Renndirektorin Mary Wittenberg, auch für Rennen anderer Kontinente die Perspektive, ein «Major» zu werden: «Aber sie müssen zeigen, dass sie alle Kriterien erfüllen.» Das Ganze stösst auch auf praktische Hindernisse. Denn wird die Liste der «Majors» zu lang, so wird es schwieriger für jeden Veranstalter, sich möglichst viele der besten Läufer zu sichern, da diese nicht mehr als zwei-, maximal dreimal pro Jahr starten können «Da gibt es schon natürliche Beschränkungen», sagt Wilde. Exklusivität werde daher für immer bleiben.