



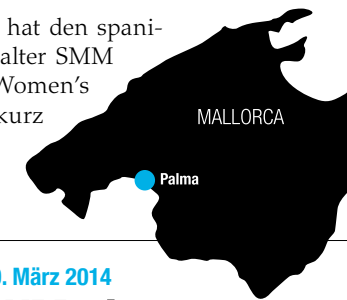
Einzigiger Women's-Marathon
in Europa

Frauen POWER in Palma

Wer bisher einen Frauen-Marathon laufen wollte – Elite ausgenommen –, musste entweder zwölf Stunden nach San Francisco fliegen oder ebenso lange nach Nagoya in Japan. Ab März wird die Anreise kürzer als der Lauf: In zwei Flugstunden gehts zur Premiere des «261 Women's Marathon» in Palma de Mallorca.

nisierte, erklärt: «Unser Fünf-Kilometerlauf war der erste reine Frauenlauf in Japan. Davor gab es keine offenen Strassenläufe, Laufen war nur etwas für die Elite.» Heute hingegen sei Laufen für Frauen «cool und chic»: Marathon-Läuferinnen wie Yuko Arimori (zwei olympische Medaillen) und Naoko Takahashi, die in Sydney 2000 Gold holte, sind Nationalheldinnen und so berühmt wie Rockstars.

Switzer selbst hat den spanischen Veranstalter SMM zum «261 Women's Marathon», kurz



Sonntag, 30. März 2014

«261WM» in Palma de Mallorca

Anmeldung: Online-Anmeldung bis 25. März; Männer können sich als «Pacer» oder Begleitung anmelden und mit einer Freundin laufen, aber nicht vor ihr, also nicht wettkampforientiert.
www.261wm.com/en/formulario.php

Start/Strecke: 9 Uhr, Marathon und 10-Kilometer-Lauf im Park del Mar, Start und Ziel neben der Palma de Mallorca-Kathedrale; vier Schleifen entlang der Küste.

Startgeld und Leistungen: Anmeldung Marathon bis 28. Februar: 60 Euro; danach 70 Euro; 10-Kilometer-Lauf: 20 Euro. Alle Finisher erhalten einen Preis bis Zielschluss um 15 Uhr.

Anreise: Retourflug nach Palma de Mallorca ab Basel oder Zürich (ab Fr. 150.– je nach Datum).
www.skyscanner.ch

Unterkunft: Direkt über den Veranstalter oder das Fremdenverkehrsamt Palma: turisme@a-palma.es

Infos/Kontakt: www.261wm.com

TEXT: URSULA THOMAS-STEIN

Die entscheidende Frage gleich zu Beginn: Braucht es wirklich einen Frauen-Marathon in Europa? Es gibt doch schon so viele grosse Frauenläufe – vom Österreichischen Frauenlauf mit 30000 Teilnehmerinnen, dem Berliner Frauenlauf mit 18000, dem Flora Mini-Marathon in Dublin mit über 20000 bis hin zum Schweizer Frauenlauf Bern, der 2013 mit über 15000 Starterinnen überraschte. Und es fällt auf: Nicht nur die etablierten Frauenläufe mit den Distanzen fünf und zehn Kilometer haben Zulauf, auch Laufserien wie die «Carrera de la Mujer» durch acht spanische Städte oder die «Women's Runs» in Deutschland sind gut besucht.

Etwa 60 bis 80 Frauenläufe soll es in Europa geben – vom Fünf-Kilometerlauf bis zum Halbmarathon. Die Marathondistanz aber fehlt. Genaue Zahlen liegen nicht vor, da die europäischen Leichtathletikverbände zwar Statistiken zur Laufbewegung führen, aber reine Frauenläufe – ausser Top-Läufe wie Meisterschaften – nicht erfassen. In den USA, wo Frauen als wachsende Zielgruppe erkannt und gezielt gefördert werden, stieg die Zahl der Frauenläufe auf derzeit über 200. Zudem machten sich in den letzten Jahren neue Frauenlauf-Serien von Südamerika bis Asien auf den Weg – sodass es heute etwa 300 Frauenläufe weltweit gibt. Sechs davon führen über 42,2 Kilometer. Aber nur zwei mit hohen

Teilnehmerzahlen: Zur Zehn-Jahr-Feier des Nike Women's Marathon in San Francisco reisten 2013 über 30000 Sportlerinnen (davon 4342 Finisher über die Marathondistanz inkl. 380 Männer, siehe Box S. 74) aus 54 Ländern an. Ein Sprung über den Pazifik nach Japan zeigt: In Nagoya liefen im gleichen Jahr über 14000 Läuferinnen ins Ziel (davon 367 Eliteläuferinnen in unter 3:15 Stunden, die anderen in Teildistanzen von 15 Kilometer bis Marathon). Der 1984 lancierte Lauf ist seit 2012 für Hobbyläuferinnen offen; davor war er wie die anderen beiden japanischen Frauen-Marathonläufe in Yokohama und Osaka der weiblichen Elite vorbehalten. Ein Kuriosum: Von den wenigen Frauenläufen über die Marathondistanz weltweit finden drei in Japan statt.

1979 erster japanischer Frauenlauf

In Japan besitzt der Laufsport eine lange Tradition. Vor allem der sogenannte «Ekiden», ein traditioneller Staffellauf über verschiedene Langdistanzen – mit bis zu 1064 Kilometern in 72 Etappen –, erfreut sich grosser Beliebtheit. Der «Ekiden» ist als eigene Disziplin auch in Europa bekannt, zum Beispiel als «Team-Lauf» beim Basel Marathon. Kathrine Switzer (67), die als Direktorin des Sportprogramms von Avon* 1979 in Tokyo den ersten Frauenlauf orga-

*Avon ist ein weltweites Direktvertriebsunternehmen von Kosmetikartikeln und Modeschmuck.





Bilder, die um die Welt gingen: Am 19. April 1967 versucht Jock Semple, der Renndirektor des Boston Marathons, die 19-jährige Kathrine Switzer von der Strecke zu zerren, doch Switzers Freund, der Hammerwerfer Tom Miller, bugsiiert Semple kurzerhand von der Strasse. Switzer finisht als erste Frau in 4:20 h.

Frauen-Marathonläufe weltweit Women only – aber...

Sechs Frauen-Marathonläufe werden bislang weltweit ausgetragen. Die Finisherzahlen 2013 (über alle Teilstrecken):

- Nike Women's Marathon, San Francisco, USA (Oktober): 30 000
- Nagoya Women's Marathon, Japan (März): 14 000
- Malaysia Women's Marathon, Malaysia (März): 1000
- Leading Ladies' Marathon, Dakota, USA (August): 160
- Yokohama Women's Marathon, Japan (November): nur Elite
- Osaka Women's Marathon, Japan, (Februar): nur Elite

Gut zu wissen: Die oben aufgeführten Frauenläufe werden zwar als Frauenläufe ausgeschrieben, in der Praxis sind sie aber (im Gegensatz zu den reinen Frauenanlässen über Kurzstrecken) bei Distanzen wie Halbmarathon oder Marathon oftmals auch für Männer als Begleitung offen – so wie der geplante «261WM» in Mallorca. Ein Grund: Die Läuferinnen können von ihren oftmals männlichen Trainingspartnern unterstützt und begleitet werden. So wie zum Beispiel auch beim 2013 gegründeten Malaysia Women's Marathon (1000 Finisher, davon 800 Frauen). Noch ein Grund: In den USA ist es im Bundesstaat Kalifornien nicht erlaubt, ein Geschlecht vom Lauf auszuschliessen; beim Nike Women's Marathon in San Francisco dürfen daher auch Männer mitlaufen, er gilt aber als Frauenlauf, da eine weibliche Beteiligung von über 90 Prozent vorliegt. Für Puristen: Nur Frauen starten beim «Leading Ladies' Marathon», einem spektakulären Naturlauf durch den Spearfish-Canyon in South Dakota (USA).

mitzulaufen und zu finishen. Als «K. V. Switzer» hatte sie sich zusammen mit ihrem Freund, dem Hammerwerfer Tom Miller, für den Marathon angemeldet. Nach einigen Meilen entdeckte jedoch der Renndirektor Jock Semple, dass eine Frau eine offizielle Startnummer trug. Er versuchte, Switzer die Nummer abzureissen, rechnete aber nicht mit dem bärenstarken Miller, der seiner Freundin zu Hilfe kam und Semple kurzerhand zur Seite stiess. Kathrine Switzer konnte das Rennen fortsetzen und erreichte nach vier Stunden und 20 Minuten das Ziel. Die Bilder der Remperei gingen um die Welt.

Weltweite Emanzipation

Beim Lauf auf Mallorca geht es – laut Switzer – um nichts weniger als die globale Emanzipation der Frau: «Die Welt braucht auch heute Frauen, die sich die Freiheit nehmen, zu laufen. Und dieser Lauf wird Frauen international zusammenbringen», ist die 67-jährige Laufaktivistin überzeugt. Und ergänzt mit einem Schmunzeln: «Eigentlich fühle ich mich zu alt für eine neue Revolution – aber die Idee zu dem Lauf lag eines Tages wie ein Baby vor meiner Tür.»

José Luis Carrera hat mit seiner Sporteventfirma SMM schon viele Läufe im Auftrag von Firmen umgesetzt: «Aber jetzt wollten wir unseren eigenen Lauf kreieren, der sich weniger auf Marketingstrategien, sondern zu 100 Prozent auf die Bedürfnisse der Läuferinnen konzentriert. Einen reinen Frauenlauf zu organisieren, kam uns besonders reizvoll vor.» Warum? Carrera: «In den Parks joggen 50 Prozent Frauen, zu den Rennen kommen aber immer noch deutlich

weniger.» Deswegen sei eine Überlegung gewesen, einen europäischen Frauen-Marathon nach amerikanischem oder japanischem Vorbild zu gründen: «Jetzt haben wir die Herausforderung angenommen: Wir wollen ein Umfeld bieten und eine Atmosphäre schaffen, die besonders Frauen anspricht», betont Carrera.

So überrascht es nicht, dass der «261WM» auf einer Ferieninsel stattfindet: auf Palma de Mallorca. Der sportliche Hotspot ist international bekannt bis berüchtigt – für seine aufregend schöne Landschaft, die sich so wunderbar erwandern, erklettern oder mit dem Velo erfahren lässt, wie auch für die Partymeilen, die vor allem U20-Touristen anlocken. «Hier auf Mallorca stimmt einfach alles», schwärmt der Veranstalter aus Madrid: «Die gute Infrastruktur, die auf Sport-Tourismus eingestellt ist, herrliches Wetter, die Berge, das Meer.» Besonders aus England, Italien, der Schweiz, Deutschland und Schweden werden für den Lauf Ende März zahlreiche Anmeldungen erwartet: Man hofft auf 2000 Läuferinnen für den Marathon und 3000 für den 10-Kilometer-Lauf. Ein Halbmarathon steht nicht im Angebot. Am 30. März wird sich zeigen, ob die optimistischen Erwartungen realistisch sind. Und: ob Europa einen Frauen-Marathon braucht! **F**

URSULA THOMAS-STEIN ist Journalistin, Werbetexterin und Genussläuferin. Für die klassischen 42,2 km interessiert sie sich nicht nur theoretisch. Die 50-Jährige lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Freiburg im Schwarzwald.

Drei Fragen an die Renndirektorin Natalia Calvo Gómez*

«Die Herausforderung liegt in jedem von uns»



Frau Calvo Gómez, das Motto des neuen Women's Marathon in Palma lautet «We know about the challenge», also: Wir kennen die Herausforderung. Was genau ist die Herausforderung?

Die Herausforderung liegt in jedem von uns: die Distanz von 42,195 Kilometern zu überwinden oder auch die 10 Kilometer. Aber es bedeutet noch viel mehr: Frauen auf der ganzen Welt wissen, wie schwer es ist, die tägliche To-do-Liste zu erledigen. Laufen verleiht ihnen die nötige Kraft, ihre Ziele umzusetzen – und das ist unser Ziel beim 261WM.

Was ist Ihre persönliche Herausforderung als Renndirektorin bei dem Lauf?

Also schon die Tatsache, dass es die erste Ausgabe ist. Wir haben noch keine konkreten Erfahrungen, auf die wir uns beziehen können. Bei einem sportlichen Event hängt alles zusammen; und eigentlich ist für sich genommen nichts besonders schwierig. Es ist wie bei einem Puzzle: Zuerst sitzt man vor vielen kleinen Teilen und weiss noch nicht, wo es am besten ist anzufangen. Wenn man dann ein paar Teile zusammengefügt hat, wird alles einfacher und es ergibt zusammen Sinn.

Warum ein Frauen-Marathon und neben der 10-Kilometer-Strecke nicht auch noch ein Halbmarathon?

Als wir vor einem Jahr beschlossen, unser eigenes Event zu entwickeln, kreisten unsere Gedanken immer wieder ums Thema Frauenlauf. Bei einer Brainstorming-Sitzung haben wir uns den Film über Kathrine Switzer angesehen aus der Serie «Makers: Women who make America». Das war so inspirierend! Wir haben Kathrine dann kontaktiert und ihr unsere Idee, den ersten Frauen-Marathon im mediterranen Raum zu organisieren, vorgestellt. Und wir haben sie gefragt, ob wir den Lauf nach ihrer Startnummer «261» benennen können. Der Rest passiert gerade... Warum keinen Halbmarathon? Wer noch nicht lange läuft, hat als erstes grosses Ziel die 10 Kilometer. Das nächste grosse Ziel im Leben einer Sportlerin ist ein Marathon. Mit unserer Laufstrecke am Meer und einem rundum einladenden Umfeld bieten wir Frauen die Möglichkeit, diese Herausforderung anzunehmen und zu meistern.

*Natalia Calvo Gómez, Renndirektorin beim Veranstalter SMM (Sports Marketing Management) in Madrid, ist Sportwissenschaftlerin und Marketing-Expertin. Die 30-Jährige veranstaltet seit 2009 das bekannte Strassenrennen «Cursa Bombers 10K» in Barcelona und freut sich auf die neue Herausforderung in Mallorca.

FIT FOR LIFE-DOSSIERS ZUM NACHBESTELLEN!

**FÜR ABONNENTEN
NUR 5 FRANKEN**



«Frauen in Bestform»

Ein umfassender Leitfaden für alle aktiven Frauen, der zeigt, wie frauenspezifische Themen in der Praxis anzugehen sind.



«Inline-Skating»

Das Dossier für alle Fans der kleinen Rollen mit vielen Tipps und Übungsbeispielen, wie Sie sicher auf den Skates stehen und welches Material zu Ihnen passt.



«Trailrunning»

Sie laufen gerne abseits des Asphalt? Dann bietet Ihnen dieses brandneue Dossier viele Tipps und Infos zu Laufschuhen, Lauftechnik, Training, Ausrüstung, Ernährung, Orientierung und Anlässen im Gelände.



«Laufen von A bis Z»

Brandneues Dossier für alle Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer, die mehr über den Laufsport wissen wollen und darüber, wie sie zielgerichtet und doch unkompliziert trainieren können.

**JETZT BESTELLEN UND PROFITIEREN
UNTER WWW.FITFORLIFE.CH/DOSSIERS/**

Alle FIT for LIFE-Dossiers sind für Abonnenten zum Spezialpreis von Fr. 5.– erhältlich (Nichtabonnenten Fr. 10.–) und können einfach unter www.fitforlife.ch/dossiers/ bestellt werden.

*Dossiers solange Vorrat. Preisänderungen sind vorbehalten. Den Dossiers wird ein Einzahlungsschein beigelegt

FIT for LIFE