

# Die schönsten **Marathons** der Welt

---

Hugh Jones und  
Alexander James

**riva**

# Inhalt | Von Osten nach Westen

1. **NEUSEELAND:** Auckland Marathon
2. **AUSTRALIEN:** Sydney Running Festival
3. **AUSTRALIEN:** Australian Outback Marathon
4. **JAPAN:** Tokyo Marathon
5. **CHINA:** Beijing Marathon
6. **CHINA:** The Great Wall Marathon
7. **RUSSLAND:** Siberian International Marathon
8. **INDIEN:** Mumbai Marathon
9. **TANSANIA:** Kilimanjaro Marathon
10. **KENIA:** Safaricom Marathon, Lewa
11. **ÄGYPTEN:** Egyptian Marathon, Luxor
12. **RUSSLAND:** White Nights Marathon, St. Petersburg
13. **TÜRKEI:** Intercontinental Istanbul Eurasia Marathon
14. **ESTLAND:** Tallinn Marathon
15. **GRIECHENLAND:** Athens Classic Marathon
16. **NORWEGEN:** Midnight Sun Marathon, Tromsø
17. **UNGARN:** Budapest International Marathon
18. **SÜDAFRIKA:** Cape Town Marathon (und Two Oceans Marathon, 56 km)
19. **SCHWEDEN:** Stockholm Marathon
20. **ÖSTERREICH:** Vienna City Marathon
21. **TSSCHECHISCHE REPUBLIK:** Maraton Praha
22. **DEUTSCHLAND:** Berlin-Marathon
23. **DÄNEMARK:** Copenhagen Marathon
24. **ITALIEN:** Venice Marathon
25. **ITALIEN:** Maratona di Roma
26. **DEUTSCHLAND:** Marathon Hamburg
27. **DEUTSCHLAND:** Frankfurt Marathon
28. **SCHWEIZ:** Jungfrau-Marathon
29. **NIEDERLANDE:** Amsterdam Marathon
30. **SPANIEN:** Rock 'n' Roll Maratón de Madrid
31. **FRANKREICH:** Marathon de Paris
32. **SPANIEN:** Marató de Barcelona
33. **GROSSBRITANNIEN:** London Marathon
34. **GROSSBRITANNIEN:** Loch Ness Marathon
35. **ALGERIEN:** Sahara Marathon
36. **ISLAND:** Reykjavik Marathon
37. **BRASILIEN:** Maratona Internacional do Rio de Janeiro
38. **BARBADOS:** Run Barbados
39. **USA:** Boston Marathon
40. **USA:** New York City Marathon
41. **USA:** Marine Corps Marathon
42. **JAMAIKA:** Reggae Marathon
43. **KANADA:** Toronto Waterfront Marathon
44. **KANADA:** Niagara Falls International Marathon
45. **KUBA:** Marabana, Havanna
46. **USA:** Chicago Marathon
47. **MEXIKO:** Gran Maratón Pacifico, Mazatlán
48. **USA:** Big Sur International Marathon
49. **NORDPOL:** North Pole Marathon
50. **ANTARKTIS:** Antarctic Ice Marathon



# Einführung

---

Nur 50 Wettkämpfe für dieses Buch auszuwählen, war eine echte Herausforderung. Es existieren inzwischen so viele Marathonläufe in fast allen Ländern der Welt, dass das Angebot schier überwältigend ist. Es gibt einen Marathon am Nordpol, durch die Sahara und in der Antarktis sowie auf Inseln, die so klein sind, dass die Veranstalter sich schwertun, eine 42,2 Kilometer lange Strecke zu finden.

Es fällt schwer zu glauben, dass das erste offizielle Marathonrennen erst vor gut 100 Jahren ausgetragen wurde. Und die Art von Laufveranstaltungen, wie sie uns selbstverständlich erscheinen, kam erst in den 1970er-Jahren auf. Dem Marathon liegt der legendäre Lauf des Griechen Pheidippides zugrunde, eines Boten, der nach der Schlacht von Marathon nach Athen geschickt wurde, um die Botschaft vom Sieg über die Perser zu überbringen. Kaum angekommen, brach er tot zusammen, wobei er vermutlich eine längere Strecke als die heute üblichen 42,2 Kilometer zurücklegte. Diese Geschichte inspirierte Michel Breal dazu, seinen Freund und Gründer der modernen Olympischen Spiele, Baron Pierre de Coubertin, dazu zu bringen, zur Eröffnung der Olympischen Sommerspiele 1896 einen Langstreckenlauf von Marathon nach Athen zu veranstalten.





Oben: Brücken spielen bei vielen Marathons eine Rolle und sind vor allem für Luftaufnahmen äußerst fotogene Kulissen.

Links: Der Rom-Marathon ist ein Lauf von Weltformat mit internationalem Starterfeld.

Der erste Marathon fand übrigens als Testrennen mit gleichem Streckenverlauf im April 1896 statt. Das eigentliche olympische Rennen verlief extrem spannend, sodass Veranstalter sofort beschloss, Marathonläufe – vor allem in Europa und Nordamerika – zu wiederholen.

Im folgenden Jahr wurde der Boston Marathon ins Leben gerufen. Er hat beiden Weltkriegen und der Weltwirtschaftskrise getrotzt und wurde nach ein paar schwachen Jahren in den 1980ern umgestaltet, um ein breiteres Publikum anzusprechen. In England fand 1909 der Polytechnic Marathon (der »Poly«) von Windsor nach Chiswick erstmals statt, auf fast identischer Strecke wie der Marathon bei den Olympischen Spielen von London 1908. In den 1950er- und 1960er-Jahren sah diese Strecke zahlreiche Weltrekorde, aber in den 1990ern wurde die Veranstaltung ein Opfer der neuen Generation der großen Stadtmarathons.

Populär wurde der Marathonlauf vor allem dank Fred Lebow, einem begeisterten Läufer aus New York, und der Verkettung glücklicher Umstände. Bis dahin standen Marathonrennen nur einer relativ kleinen Gruppe üblicherweise männlicher Eliteläufer offen, die die Strecke in einer sehr schnellen Zeit absolvieren mussten oder vom Rennen ausgeschlossen wurden.



Lebow, der 1970 den New York City Marathon gegründet hatte und dabei zunächst vier Runden durch den Central Park laufen ließ, folgte später dem Vorschlag des Langstreckenläufers Ted Corbitt, den Lauf durch die gesamte Stadt zu führen. Zunächst wurden daraufhin allerdings alle fünf Stadtteile New Yorks in die Strecke einbezogen, auch zu Ehren des 200-jährigen Bestehens der USA im Jahr 1976. In nur einem Jahr stieg so die Zahl von 534 Läufern auf 2090 Starter. Durch das Spektakel fand die Veranstaltung auch weiterhin massiven Zulauf, sodass 1980 bereits 14 000 Teilnehmer an den Start gingen.

Oben: Klare Luft und eine grandiose Bergwelt sind nur zwei der Attraktionen beim Jungfrau-Marathon.

Einige der hier vorgestellten Marathons sind eine unmittelbare Folge des New Yorker Erfolgs. Bestehende Veranstaltungen wie der Berlin-Marathon legten ihre Strecke durch die gesamte Stadt. Andere Rennen wie Stockholm, Barcelona und London wurden ins Leben gerufen, weil ihre Organisatoren vom New York City Marathon beeindruckt waren und das Potenzial der Läufe erkannten.



Der Laufboom, der Ende der 1970er-Jahre in New York begonnen hatte, kam in den frühen 1980ern nach Europa. In Japan indes genossen Marathons bereits große Aufmerksamkeit: Der japanische Fukuoka-Marathon hatte in den späten 1960er-Jahren den Polytechnic Marathon als Weltrekordstrecke abgelöst. Für die meisten Japaner allerdings blieb der Marathonlauf ein reiner Zuschauersport, da nur Eliteläufer starten durften. Deshalb reisten zahlreiche Japaner auch ins Ausland, um an großen Stadtmarathons teilzunehmen. So kamen die japanischen Veranstalter unter Druck, ihr Rennen auch für die Bevölkerung zu öffnen. Als sie dies nach langer und sorgfältiger Prüfung 2007 taten, ernteten sie prompt einen riesigen Erfolg.

Demgegenüber war der Marathonlauf in Indien, wo 2003 der Mumbai Marathon ins Leben gerufen wurde, fast unbekannt. Andersorts waren Marathonläufe schon viel mehr geworden als reine Laufveranstaltungen. Teils wurde wie im Karneval in Verkleidung gelaufen oder um Spendengelder zu sammeln. Mumbai machte sich beides zunutze und generierte lukrative Werbeeinnahmen durch Nebenevents mit Crickethelden und Filmsternen. Der Laufsport, und damit der Mumbai Marathon, wurde für Zehntausende ein verlockendes Ziel.

Marathonläufe haben die großen Städte der Welt erobert, erreichen nun aber auch immer entferntere Gegenden, die gezielt Lauftouristen anziehen sollen. Während viele große Stadtmarathons zahlreiche Ausländer anlocken und damit einen enormen Wirtschaftsfaktor darstellen, ziehen andere, wie der Great Wall Marathon in China, fast ausschließlich touristisch interessierte Läufer an. Das Gleiche gilt für den Australian Outback Marathon nahe dem Ayers Rock, wobei dort die große Mehrheit der Starter Australier sind. Wer den Mut hat, einen Marathon zu laufen, für den ist eine derart attraktive Landschaft doppelte Motivation.

Ich bin zum Marathonlaufen gekommen, als es noch ein Leistungssport für Eliteläufer war. Wer seit 1980 damit begonnen hat, für den war die Teilnahme meist wichtiger als der Wettkampfgedanke. Auch wenn sich das nicht gegenseitig ausschließt, ändert sich die Sichtweise. Als professioneller Marathonläufer startete ich dort, wo ich die beste Leistung bringen konnte und diese am meisten zählte. Deshalb lief ich in New York, Tokio, London, Chicago und Peking, also nicht bei einem Landschaftslauf oder in exotischer Umgebung, sondern eben auf einer schnellen Strecke. Alle Weltrekorde wurden bei hochdotierten Rennen aufgestellt – denn Start- und Preisgelder



ziehen die Profis an. New York war der erste Lauf, bei dem Preisgeld gezahlt wurde.

Die meisten ambitionierten Läufer werden gelegentlich eine »schnelle Strecke« wählen, um eine persönliche Bestzeit zu erzielen, aber sie fühlen sich oft auch von solchen Rennen angezogen, die ein einzigartiges Erlebnis versprechen. Für mich war der Sahara Marathon ein solch einzigartiges Lauferlebnis. Genau wie bei ein paar anderen Abenteuerläufen, die hier vorgestellt werden – dem Great Wall Marathon und dem Nordpol-Marathon –, treffen die Läufer sich schon vor Beginn des Rennens und lernen einander kennen. Und indem sie die Nächte gemeinsam mit anderen Läufern in den Hütten und Zelten der Saharawi-Flüchtlinge verbringen, erleben sie Land und Leute besonders intensiv.

Egal, wo wir laufen, bietet eine Marathonveranstaltung in einer Stadt oder einem Land, in dem die Einheimischen den Läufern gegenüber aufgeschlossen sind, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit. Sozial interessierten Läufern bietet das Absolvieren einer derart langen Strecke daher stets besondere Erinnerungen. Auch ist es reizvoll, bei dem gleichen Rennen zu starten wie die Weltelite: Denn beim Marathonlauf können Breitensportler gleichzeitig mit den weltbesten Profis auf derselben Strecke unterwegs sein.

Oben: Viele Lauftouristen reizt die Möglichkeit, exotische Städte und Orte kennenzulernen.

Rechts: Der Millennium Park, ein Wahrzeichen des Chicago Marathon.





Jeder Marathonlauf erfordert eine gewisse Entschlossenheit, um das gesteckte Ziel zu erreichen. Nach meinem Sieg beim zweiten London Marathon 1982 fühlte ich mich unglaublich erleichtert. Zwar hatte ich selbst an einen möglichen Sieg geglaubt, und auch andere trauten ihn mir zu, aber erst im Ziel war es wirklich geschafft. Die meisten Marathonerlebnisse sind weniger krass und lassen sich auch weit besser genießen, wenn der Läufer sich statt auf das Endergebnis auf den Prozess des Laufens konzentriert. Viele Marathonneulinge mögen am Tag des Laufs schon ihr Ziel erreicht haben, nach monatelanger physischer und mentaler Vorbereitung, Trainingsplänen und Selbstdisziplin, um diesen Tag verletzungsfrei genießen zu können. Für erfahrene Läufer, die wissen, was ihr Körper leisten kann, ist meist eine schnellere Zielzeit der Grund für ihre Teilnahme. Doch egal, ob wir das Ziel in 2:30 oder 6 Stunden erreichen und eine persönliche Herausforderung gemeistert oder unsere Bestzeit verbessert haben, kann das Gefühl überwältigend sein.

Oben: Die Teilnehmer am Sahara Marathon übernachten in Flüchtlingscamps – um auf das schwere Los der Menschen aufmerksam zu machen und für mehr Verständnis zu werben.

Die hier vorgestellten Rennen sind außerordentlich vielseitig. Lassen Sie sich von den Herausforderungen in aller Welt ruhig durchführen – als Marathonläufer sind Sie ja gut gerüstet. Marathon zu laufen erfordert Engagement und Entschlossenheit und ist in jedem Fall ein lohnendes Ziel. Blättern Sie einfach durch die folgenden Seiten und entdecken Sie, welcher dieser faszinierenden Orte Sie am meisten lockt.

**Hugh Jones**

# Auckland Marathon | Neuseeland

Für die meisten Läufer ist der Auckland Marathon sehr weit weg, aber die Veranstaltung bietet für jeden etwas: einen Familienlauf, eine 5- und 10-Kilometer-Strecke, Halbmarathon und Marathon. Nur die beiden letztgenannten Strecken verlaufen über die Auckland Harbour Bridge, die Hafenerbrücke der Stadt, einen markanten Meilenstein der Veranstaltung.

Der Marathon wurde 1994 vom YMCA Marathon Club gegründet und zunächst über zwei Runden entlang der Tamaki Drive Waterfront ins östliche Stadtzentrum ausgetragen. Erst als die Strecke über die Hafenerbrücke und durch die Innenstadt verlegt wurde, gewann der Lauf internationales Ansehen. Inzwischen starten dort 14 000 Läufer, davon etwas mehr als die Hälfte Frauen. 3000 von ihnen laufen den Marathon, der im Vergleich zu anderen Großveranstaltungen recht locker abläuft. Die nette Atmosphäre hat daher nicht nur damit zu tun, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Noch vor dem Morgengrauen bringt eine Armada von Fährcbooten die Läufer aus der Innenstadt zum Start in Devonport am Nordufer des Hafenbeckens. Das ist eine sinnvolle Lösung, um die vielen Menschen in kurzer Zeit auf die andere Hafenseite zu befördern, denn die Brücke muss in jedem Fall um 9:45 Uhr für den Verkehr geöffnet werden. Die Marathonläufer starten daher um 6:10 Uhr, die Halbmarathonläufer um 7:00 Uhr, sodass ihnen bis Kilometer 13, dem Beginn der Brücke, ausreichend Zeit bleibt. Kommen Sie aber zu spät dort an, dürfen sie nicht mehr weiterlaufen.

Vom Start an der Torpedo Bay führt die Strecke nach Norden und erreicht am Ende der Halbinsel bei Takapuna (km 8) das eigentliche Festland. Von dort geht es Richtung Hafenerbrücke nach Süden und weiter durch den Point Erin Park in östlicher Richtung am Meer entlang in die Innenstadt. Kurz vorher biegen die Halbmarathonläufer ins Ziel im Victoria Park ab, während die Marathonläufer das Stadtzentrum passieren und über einen Damm zum Wendepunkt bei Kilometer 30 kommen.



## VOR ORT

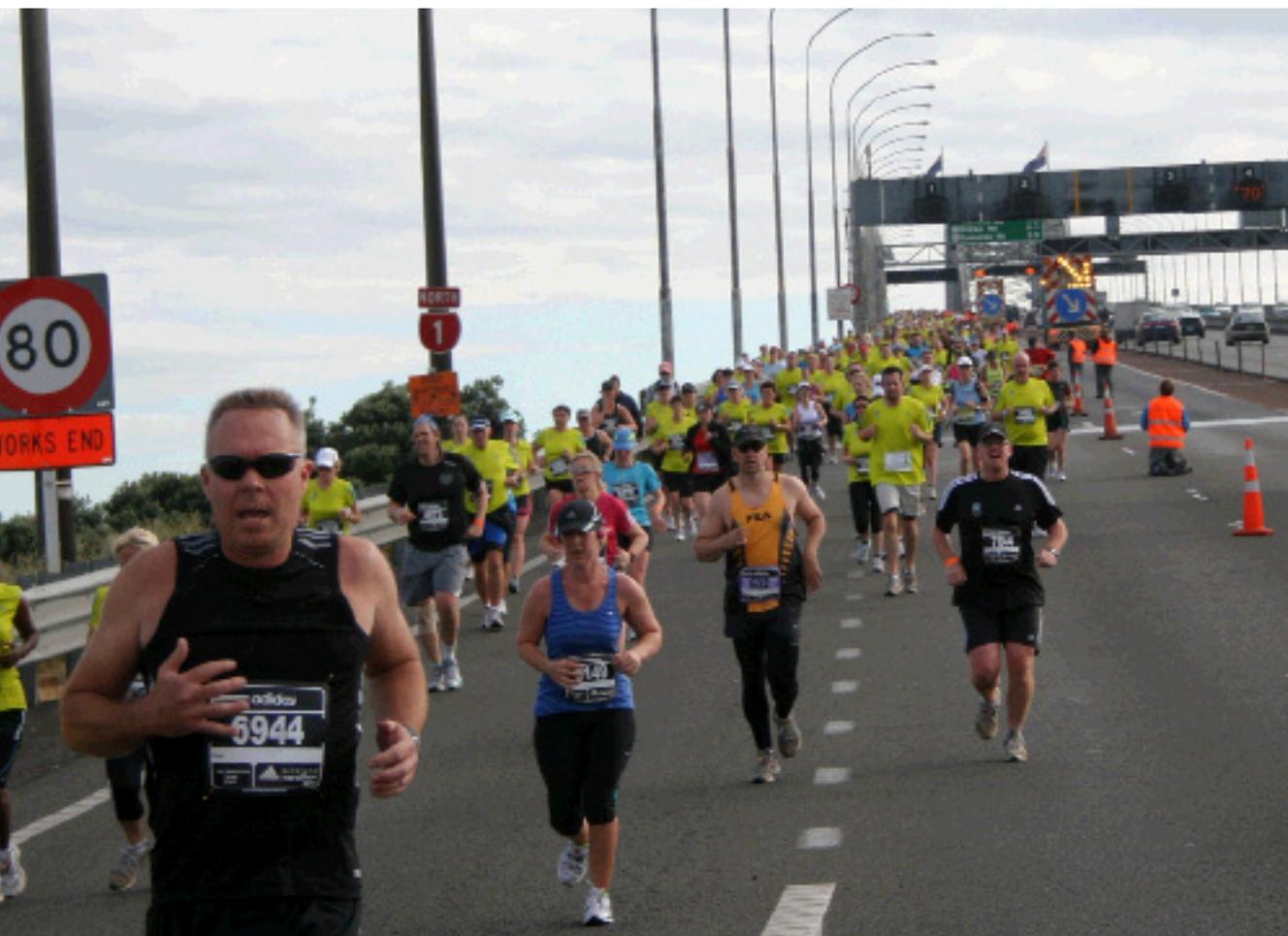
**Mount Eden** ist ein inaktiver Vulkankrater außerhalb von Auckland, der eine Besteigung mit einer fantastischen Rund-sicht über die City belohnt. Auch vom **Sky Tower**, dem höchsten Gebäude der Stadt, bietet sich ein ähnliches Panorama. Das beste Essen gibt es in der Queen Street und im Stadtkern. Lassen Sie sich auch die Strände wie **Takapuna** nicht entgehen. Und eine Delfin- oder Walbeobachtungstour ist ebenfalls ein unvergessliches Erlebnis. Tipp: [www.tourismnewzealand.com](http://www.tourismnewzealand.com)

Die 10-Kilometer-Läufer, die jenseits des Victoria Parks gestartet sind und ebenfalls hier am Damm gewendet haben, sind in der Regel schon im Ziel, bis die Marathonläufer hierher kommen. Nun geht es durch die wohlhabenden Vororte direkt am Meer, und die Läufer können 5 Kilometer lang traumhafte Ausblicke auf das Hafengebiet genießen, bis sie den nächsten Wendepunkt an der St. Helier Bay erreichen.

Das letzte Viertel des Marathons führt auf gleicher Strecke zurück zum Ziel im Victoria Park, wo die müden Finisher von Musikbands, zahllosen Verpflegungszelten und geschätzten 38 000 Zuschauern mit einer »Party im Park« empfangen werden. Die ausgelassene Feierlaune steht in klarem Gegensatz zu der friedlichen Stimmung während der morgendlichen Fährfahrt und bildet einen tollen Abschluss des Rennens. Noch am späten Vormittag sind die Läufer nach durchschnittlich 4,5 Stunden im Ziel.

Rechts: Der Sky Tower im Hintergrund ist während des gesamten Rennens zu sehen.

Unten: Die Hafengebrücke markiert das Ende des hügeligen Streckenverlaufs und bildet selbst den steilsten Abschnitt.



## WETTKAMPFDETAILS



**TERMIN:** Oktober  
**ANMELDUNG:** Juli  
**TEILNEHMER:** 14 000 (Marathon: 3000)  
**WIE ANSPRUCHSVOLL:** 6/10  
**BESONDERHEITEN:** anfangs hügelig,  
dann meist flach. Die Strecke ist wind-  
anfällig; genug trinken.

**KONTAKTADRESSE:**  
adidas Auckland Marathon  
M129, Private Bag 300987  
Albany, Auckland, New Zealand  
☎ +64 9 4150617  
✉ [racedirector@aucklandmarathon.co.nz](mailto:racedirector@aucklandmarathon.co.nz)  
🌐 [www.aucklandmarathon.co.nz](http://www.aucklandmarathon.co.nz)

