

# DIE GROSSEN

## FASZINATION WORLD MARATHON MAJORS

In sechs Marathons um die Welt. Die bekannte Laufserie zieht Läufer aus der ganzen Welt magisch an. Zwei Läufer berichten.

TEXT Christian Bruneß    Getty Images (6), IMAGO/ Camera 4 (1), Norbert Wilhelmi (1), Privat (1), Screenshot (1)

**E**s ist kurz nach sechs Uhr an einem kühlen Dienstagmorgen Ende Dezember 2017. Kristina aus Hamburg wohnt unweit des lokalen Laufreviers Außenalster. Morgens, mittags, abends – Läufer trifft man hier zu jeder erdenklichen Tageszeit. So auch Kristina. Die Frühaufsteherin läuft viel. Häufig mehr als die meisten anderen Läufer, die ihr heute Morgen in unregelmäßiger Regelmäßigkeit durch die Dunkelheit entgegengetrottet kommen. Und sie fliegt für das Laufen auch gerne mal um die halbe Welt. Im Oktober letzten Jahres ist die Hamburgerin den Chicago Marathon gelaufen. Das Jahr davor auch. Und 2016 war sie zusätzlich in Berlin und New York am Start. Drei Marathons in acht Wochen.

Was Kristina an diesem Morgen in das nasskalte Hamburger Winterwetter treibt, ist der immer näher rückende Tokyo Marathon Ende Februar. Sie ist auf einer Mission: Ihr Ziel ist es, die sechs Marathon Majors zu laufen, von manchen nur ehrfürchtig „Die großen Sechs“ oder „The Big Six“ genannt. Die großen Sechs sind Chicago, New York, Boston, Berlin, Tokyo und London. Die Abbott World Marathon Majors ist eine offizielle, von einem Sponsor ausgerichtete Laufserie, die weltweit Spitzensportler und Hobbyathleten zugleich anzieht. Da die ambitionierte Freizeitläuferin London bereits 2016 gelaufen ist, würde ihr nach Tokyo nur noch Boston fehlen.

Ob das nicht ein bisschen übertrieben, ja gar verrückt sei, wird Kristina hin und wieder gefragt. Die sportliche 37-Jährige bleibt gelassen. „Verrücktheit ist ja immer eine Frage der Perspektive. Klar, manche Leute sagen, ich sei verrückt, wenn ich für ein Wochenende nach Chicago fliege, nur um dort den Marathon zu laufen. Andere sagen wiederum, es sei verrückt, überhaupt Marathon zu laufen.“ Der eine kauft sich halt ein teures Auto, der nächste reise in die Arktis, um Eisbären zu sehen, ergänzt

die reisefreudige Hamburgerin. Jeder habe seine Hobbys. Kristina überlegt kurz, dann sagt sie selbstbewusst: „Das ist einfach das, was mir im Moment Spaß macht. Aber verrückt bin ich nicht.“

### GÄNSEHAUTMOMENTE

Schon alle sechs Marathons ist Jan-Patrick gelaufen, Hotelier und stolzer dreifacher Vater aus Berlin. Spricht man ihn auf die großen Sechs an, fängt er begeistert an zu erzählen. „Als Teilnehmer eines Marathon Majors ist man Teil einer großen Gemeinschaft. Alle haben das gleich Ziel, unabhängig von Religionszugehörigkeit oder Hautfarbe. Das ist etwas sehr Beeindruckendes.“ Sein Lieblingsmarathon der Serie ist Boston. Die ersten vier bis fünf Kilometer leicht bergab zum Einrollen, dann durch schöne Vororte voller grüner Natur, hinein in die Stadt mit dem Heartbreak Hill am Ende. Die Hügel seien anspruchsvoll und würden einem nicht gerade ein Runners High bescheren, sagt der 45-Jährige lachend. Im Gegenteil, die Steigung in der Endphase des Rennens habe schon so manchen Marathoni verzweifeln lassen. Das Highlight für ihn? „Besonders ist mir das Vorbeilaufen an einem großen Mädcheninternat in Erinnerung geblieben. Dort stehen tausend kreischende jungen Frauen an der Strecke. Das ist unfassbar, wenn man da vorbeiläuft. Das ist der größte Gänsehautmoment, den ich bisher erlebt habe. Einfach, weil es so unglaublich laut war. Unvorstellbar.“ Stadtmarathons im Allgemeinen und die Big Six im Speziellen sind Massenveranstaltungen mit Hunderttausenden Zuschauern an der Strecke. Das muss man mögen. „Es macht mir Spaß, dort zu laufen, wo Leben ist, wo Party ist und wo man sich 42 Kilometer lang freut“, sagt Kristina. Chicago sei, was die Stimmung betrifft, ganz besonders eindrucksvoll. „Die Amerikaner sind die Weltmeister im Anfeuern. Die Leute dort haben unheimlich viel Herz.“





**2.**  
Boston



**3.**  
London



**1.**  
Tokio

Die wollen, dass es dir gut geht. In Chicago wurde mir 500 Meter vor dem Ziel eine Dose Bier in die Hand gedrückt. Dann bin ich mit Dosenbier in der Hand ins Ziel gelaufen.“ Man hört die Begeisterung in ihrer Stimme, so als seien die Momente noch ganz präsent vor ihren Augen. Jan-Patrick stimmt ihr zu: „Das kann ich bestätigen. Die Menschen in Chicago, in Amerika allgemein, haben eine enorme Euphorie, die sehr ansteckend ist.“ Ebenfalls berühmt für seine einzigartige Atmosphäre ist der London Marathon. London ist auf eine andere Art und Weise verrückt. Dort laufen einem viele ganzkörperverkleidete Teilnehmer über den Weg. Da kann es durchaus vorkommen, dass man während eines Überholmanövers einen kurzen Lachanfall bekommt. Oder ein paar Erinnerungsfotos machen möchte. „Ich musste ständig anhalten, um von den Leuten Fotos zu machen“, berichtet Kristina. „Ein Typ im Auto. Dann einer mit zwei Basketbällen, die er während des ganzen Laufs geprellt hat. Eine Frau mit Bilderrahmen verkleidet als Mona Lisa.“

### STÄDTETRIIP UND LAUFEVENT

Zeit für Erinnerungsfotos hat Jan-Patrick nicht, denn der Berliner ist schnell. So schnell, dass er sich für viele seiner Marathons qualifiziert hat und in Tokyo kurz hinter den Kenianern im Halb-Elite-Feld gestartet ist. Am Ende steht eine Zielzeit auf der Uhr, die für viele Hobbyläufer für immer in unerreichbarer Ferne bleiben wird: 2 Stunden 46 Minuten. Marathon laufen, das ist für ihn etwas ganz Besonderes, nicht nur sportlich. „Für mich waren diese Marathon Majors auch immer eine Zeit im Jahr, in der ich mir mal ein paar Tage Auszeit nehmen konnte. Nur für mich. Ich komme an, dann schaue ich mich in der Stadt um, bereite mich in aller Ruhe auf den Lauf vor und verbringe einfach mal Zeit mit mir selbst. Das ist mir wichtig. Ich bin familiär und beruflich sehr beschäftigt, weshalb ich diese Tage immer als großes Geschenk betrachte.“

Kristina ist ebenfalls alleine nach Chicago und London gereist. „Ich bin alleine hingeflogen und war keine Sekunde alleine.“ Schon am Flughafen in Tegel habe sie viele Leute in Laufschuhen gesehen. Im Flugzeug saßen

**„ICH BIN ALLEINE  
HINGEFLOGEN UND WAR  
KEINE SEKUNDE ALLEINE.“**

KRISTINA NISSEN

sowohl links als auch rechts von ihr Läufer. „Man hatte sofort Leute zum Reden“. Auch die Hotels in der Nähe des jeweiligen Starts sind fest in Läuferhand. „Abends an der Rezeption meines Hotels habe ich gefragt, wo man in der Nähe Pasta essen gehen könne. Auf einmal höre ich hinter mir eine Stimme auf Englisch sagen ‚Ah, ich komme mit‘.“ Das war Chandru, ein in Dubai wohnender Inder.“ Aus der gemeinsamen Pasta-Party sei eine bis heute anhaltende Lauffreundschaft entstanden, erzählt die Hamburgerin fröhlich. „Wir haben bis heute Kontakt und werden dieses Jahr zusammen den Marathon in Tokyo laufen. Ein anderer Läufer aus Hongkong, den ich auch in Chicago kennengelernt habe, kommt dieses Jahr nach Berlin, wo wir als Team starten werden.“ Was die Läufer aus allen Ländern der Welt eint, ist die Liebe zum Laufen. Zusätzliche Charaktereigenschaften sind von Vorteil, weiß Jan-Patrick zu berichten. „Es braucht den Wunsch, etwas Neues zu entdecken, etwas erleben zu wollen“, sagt der talentierte Läufer. Es brauche auch ein wenig geistige Flexibilität. Jan-Patrick wird nachdenklich. Man müsse die lokalen Gegebenheiten und die kulturellen Unterschiede akzeptieren. Aber genau das mache den Reiz für ihn aus. „Das macht einen Marathon im Ausland zu einer sehr bereichernden und spannenden Angelegenheit.“

### EIN TEURER SPASS

Ein Aspekt, den beide kritisch sehen, sind die oft unverhältnismäßig hohen Startgebühren für die Läufe. „Dadurch, dass der Run auf die Majors so groß ist, tendiert es immer mehr dazu, zu einer Geldmacherei zu werden, sodass mancher vielleicht die Motivation verliert mitzumachen.“ Berlin ist mit etwas über 100 Euro der günstigste Lauf. New York kostet bereits etwa das Vierfache. Und den Läufern, die sich nicht wie Jan-Patrick qualifizieren können, bleibt



Die Kenianerin Edna Kiplagat hält mit 2:21:52 h den Streckenrekord in Boston.

**4.**  
Berlin



#### JAN-PATRICK KRÜGER

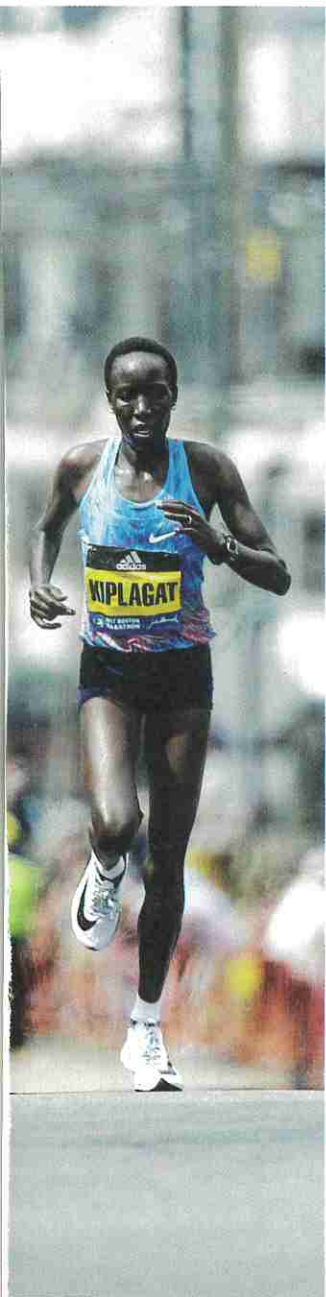
Alter:  
45 Jahre  
Kommt aus:  
Berlin  
Lieblingslauf  
der Serie:  
Boston  
Marathon-Bestzeit:  
2:44:21 h, Düsseldorf  
2017

#### KRISTINA NISSEN

Alter:  
37 Jahre  
Kommt aus:  
Hamburg  
Lieblingslauf  
der Serie:  
Chicago  
Marathon-Bestzeit:  
4:05:16 h, Berlin 2015



**5.**  
Chicago



die Buchung über Reiseveranstalter. So wird das Vorhaben schnell teuer. Tipps für Interessierte haben die beiden aber auch. Der 2:44-Stunden-Läufer lacht und scherzt: „Am besten schnell laufen, damit man sich qualifiziert. Das ist das Einfachste.“ London, Chicago und New York könne man gut über Reiseveranstalter buchen, fügt er hinzu. Das sei nicht viel teurer, als wenn man alles selbst planen würde. „Ansonsten rate ich dazu, so früh wie möglich die Flüge zu buchen und dadurch noch Chancen auf einen Frühbucherrabatt zu wahren. Außerdem gibt es immer wieder Losverfahren oder Charity-Möglichkeiten, über die man sich informieren muss. Wer das tut, wird merken, dass es auch für Läufer mit mittleren Laufleistungen noch erschwinglich sein kann, diese Serie zu laufen.“ Kristina hat ihren Startplatz in Tokyo als Charity-Startplatz bekommen. „Der Ansturm auf den Tokyo Marathon ist so groß, dass die reguläre Verlosung meistens hoffnungslos ist. Ich kann empfehlen, einen der 4.000 Charity-Plätze zu nehmen. Man spendet direkt an eine Organisation, die man sich aussuchen kann, sogar mit Spendenbescheinigung. Damit ist man auch flexibel, was die Hotelübernachtungen angeht. Das kann in Tokyo nämlich über Reiseveranstalter auch sehr kostspielig werden.“

### SERIE GESCHAFFT – UND DANN?

Jeder Läufer kennt die Aufregung vor einem Wettkampf. Die schlaflosen Nächte, das Kribbeln im Bauch. Dann das Adrenalin auf der Strecke und die Freude im Ziel. Danach, wenn die Ziellinie voller Erleichterung überquert ist, folgt häufig eine emotionale Leere. Gerade dann, wenn man sich keine neuen Ziele für die Zukunft gesetzt hat. Was kann es nach dem Abschluss der Big Six noch für einen Läufer geben? Wo liegen die nächsten Herausforderungen? Jan-Patrick möchte sich mehr auf Ultradistanzen konzentrieren. „Ich habe für mich festgestellt, dass mir die Ultradistanzen besser gefallen. Gerade wenn es durch die Natur geht. Das kann man mehr genießen, als wenn man mit 15 km/h bei einem Marathon durch die Städte jagt.“ Die 100 Kilometer in Biel oder der Mauerweglauf in Berlin würden den Marathoni reizen. Kristina überlegt. Skandinavien, das wäre mal eine Laufreise wert. Reise- oder laufmüde sind die beiden jedenfalls kein Stück.

## ERLEBNIS-THEMA

### HARD FACTS

#### LUKRATIV

Das Preisgeld für den 1. Platz bei den Männern und Frauen beträgt jeweils 500.000 U.S. Dollar.

#### 5+1=6

Die Serie wurde 2006 zunächst mit fünf Rennen ins Leben gerufen. Tokyo kam 2013 dazu.

#### KLEINER KREIS

Seit der Gründung sind etwa 2.500 Läufer alle sechs Rennen der Serie gelaufen.

#### SUPERLATIVE

Mit einem 50.000 Läufer starken Teilnehmerfeld ist New York der größte Marathon der Major Six.

## ERLEBNIS TERMINE

### Die „Big Six“ 2018

- **Tokyo Marathon**  
Datum: 25.02.2018, Teilnehmer: 36.000
- **Boston Marathon**  
Datum: 16.04.2018, Teilnehmer: 30.000
- **Virgin Money London Marathon**  
Datum: 22.04.2018, Teilnehmer: 36.000
- **BMW Berlin Marathon**  
Datum: 16.09.2018, Teilnehmer: 42.000
- **Bank of America Chicago Marathon**  
Datum: 07.10.2018, Teilnehmer: 45.000
- **TCS New York City Marathon**  
Datum: 04.11.2018, Teilnehmer: 50.000

