

GREAT WALL MARATHON 2019 – LAUFBERICHT

Zum 60. Geburtstag von Ernestine und zum 30. Geburtstag von Lisa wollten wir (die drei Marx-Mädels) gerne etwas Besonderes zusammen erleben. Nachdem Ernestine schon lange Zeit vom Marathon auf der Chinesischen Mauer geschwärmt hatte und der Lauf nach etwas wirklich Besonderem klang, beschlossen wir im Oktober 2018 unsere Reise zu buchen.



Seit seinem Anfang 1999 wird der Great Wall Marathon als einer der herausforderndsten Marathons der Welt gelobt. Ein großartiger Marathon inklusive 5.164 Treppenstufen und rund 1.200 Höhenmetern über eines der größten Bauwerke der Menschheit und durch fantastische Landschaften. Der Great Wall Marathon findet statt in der malerischen und ländlichen Umgebung von Huangyaguan in der Provinz Tianjin, China. Trotz der herausfordernden Laufstrecke mit auf- und absteigenden Treppen und stark variabler Stufenhöhe auf der ikonischen großen Mauer werden die Läufer mit atemberaubenden Umgebungen und Ausblicken belohnt. Die Strecke führt die Läufer durch bezaubernde Landschaften und typische chinesische Dörfer mit anfeuernden örtlichen Einwohnern auf der Strecke. Der Great Wall Marathon ist kein offizieller internationaler Marathon. Jeder Teilnehmer, der den Marathon in weniger als 8 Stunden absolviert, bekommt eine Medaille. Endzeiten sollten nicht den Schwerpunkt bilden – es gilt die Herausforderung der Strecke zu meistern. Starter kommen von überall auf der Welt, wir drei waren aber in diesem Jahr die einzigen Österreicherinnen.

Am Dienstag den 14.05. ging es nach der Arbeit auch schon los zum Flughafen in Graz. Von dort flogen wir dann mit einem Zwischenstopp nach Peking, wo wir am Mittwoch-Vormittag ankamen. Den Rest des angebrochenen Tages verbrachten wir dann bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Altstadt Pekings in den ursprünglichen Hutongs und mit leckerem Chinesischem Essen.



Am Donnerstag wurden wir dann schon früh morgens mit dem Bus am Hotel abgeholt und zur Chinesischen Mauer in der Provinz Huangyaguan gebracht.



Jeder Läufer ist verpflichtet, sich die 3.5 km lange Strecke auf der Mauer anzusehen und im Zuge eines (sehr heißen) Spaziergangs die Hauptkriterien des Marathons zu begutachten. Hier konnten wir uns auch schonmal den Ziel- und Startbereich ansehen und es gab das Race-Briefing und zu Mittag einen Sandwich-Lunch. Danach wurden wir in einer ca. 45-minütigen Fahrt nach Jixian zum Hotel Yuyang gebracht.



Den Freitag verbrachten wir gemütlich im Hotelzimmer und bei einem Spaziergang durch die kleine Stadt Jixian die voll mit Schülern in Schuluniform war. Nach dem Buffet beim Abendessen gingen wir früh schlafen (der Jetlag war doch immer noch für alle spürbar).

Am Samstag, den 18.05., dem **Tag des Rennens**, wurden wir schon um 05:00 Uhr Früh vom Hotel abgeholt und zum Startbereich gebracht. Dort wurden wir von einer Chinesischen Blasmusikkapelle empfangen die unter anderem auch ‚Jingle Bells‘ im Repertoire hatte. Im Startbereich wurden noch kleine Stärkungen (z.B. Bananen) ausgeteilt. Der Start findet so früh statt, um der Hitze und hohen Luftfeuchtigkeit zu entgehen.



Da es in der Nacht stark gewittert hatte und der Himmel immer noch stark bewölkt war, hatten wir zum Start Temperaturen um die 20 Grad aber mit gefühlt 100% Luftfeuchtigkeit (Sicher viel besser als die 35°C im Vorjahr in der prallen Sonne).



Um 07:30 Uhr ging es dann im ersten Start-Sektor los mit dem Great Wall Marathon 2019! Wir konnten gemeinsam im Sektor 2 um 7:40 starten. Nach dem ersten, flachen Warm-Up Kilometer geht es vier Kilometer auf der Straße rund 250 Meter in die Höhe. Dort standen schon zahlreiche Chinesische Dorfbewohner am Straßenrand und feuerten uns begeistert an, filmten alles fleißig am Handy mit und machten unzählige Selfies. Dann begann auch schon der Einstieg in die weltberühmte chinesische Mauer.



Neben der Steilheit stellt vor allem die Beschaffenheit der Stufen eine echte Herausforderung für die Läufer dar. Oft uneben, schräg abfallend und unterschiedlich hoch erfordern sie nicht nur Ausdauer, sondern vor allem auch Konzentration beim Laufen. Für viele, fast schon die meisten, ist daher Gehen statt Laufen in diesen schwierigen Passagen über die Mauer angesagt. Durch die zahlreichen Bergläufe taten wir uns auf diesem Abschnitt relativ leicht, schneller waren wir hier allerdings trotzdem nicht, da wir uns an den vielen Engpässen mit den anderen Läufern stauten.

Nach dem ersten Abschnitt auf der Mauer ging es dann etwas flacher weiter, über Straßen und erdige Feldwege entlang eines ausgetrockneten Flussbettes durch die chinesischen Dörfer. Im Dorf Duanzhuang, wo die Wendeschleife auf die Halbmarathonis wartet, geht es für uns gerade aus weiter mit weiteren 200 Höhenmeter zwischen km 16 und 22 auf der Marathon-Distanz.



Hier kamen die Höhenmeter auf keinen Fall zu kurz und so kämpften wir uns gemeinsam auch noch einen überraschend langen Hügel in der tollen chinesischen Landschaft hoch. Gottseidank war uns das Wetter gnädig und anstatt von der Sonne gegrillt zu werden, liefen wir in einem leichten Sprühregen bei etwa 25° Lufttemperatur. Der Veranstalter hatte mit zahlreichen Wasser- und Verpflegungsstellen gut vorgesorgt und es gab immer wieder ein Stück Banane wenn man eines brauchte.

Nach der 35km langen Schleife durchs ‚Flachland‘ geht es für die Marathon-Läufer nochmals in umgekehrter Richtung auf die Mauer, nun ohne Staus und mit viel Platz um die Aussicht zu genießen.



Und von dieser Seite wird es richtig steil: 250 Höhenmeter auf einem knappen Kilometer führen die Treppenstufen wieder zum höchsten Punkt - durchschnittlich 25 Prozent Steigung.



Trotzdem konnten wir hier noch ein paar Läufer überholen und schafften es letztendlich nach dem 4 km langen Abwärtslauf auf der Straße nach **6:08:07 h** gemeinsam ins Ziel. Ernestine gewann auch noch ihre Altersklasse (60-64) als eine von 9 Läuferinnen und die Freude war perfekt. Ein so schöner Lauf durch eine einzigartige Landschaft, **wir haben es genossen!**



Nach dem Lauf ging es dann mit dem Bus wieder retour ins Hotel in Peking wo wir erstmal auf ein Bier und Pizza in die Innenstadt spazierten.

Den nächsten Tag verbrachten wir noch beim Sightseeing mit unserem chinesischen Freund Navy, der uns den ganzen Tag durch Peking führte und uns mit zahllosen chinesischen Köstlichkeiten versorgte. Auch am Montag erkundeten wir noch die Gegend und verbrachten die meiste Zeit mit Sightseeing im schönen Sommerpalast außerhalb der Stadt den wir zu Fuß erkundeten.



Toll war er, unser kurzer Ausflug nach China und zum Great Wall Marathon!

Diesen Lauf können wir nur weiterempfehlen,
Laura, Lisa und Ernestine



Reiseinfos:

Beim Great Wall Marathon ist es nicht möglich einfach nur einen Startplatz zu ergattern, es muss ein Reisepaket über einen Veranstalter gebucht werden. Hierzu haben wir mehrere Angebote eingeholt (auch von einem deutschen Anbieter und direkt über Albatros Adventure Marathons, dem Veranstalter des Great Wall Marathons und vieler anderer Abenteuer-Marathons dieser Art) und uns letztendlich für den österreichischen Anbieter **Head of Runners unlimited by Ruefa** entschieden.

Hier wurden uns unterschiedlich große Pakete angeboten (1-2 Wochen Reisezeit inklusive Sightseeing). Für das volle Paket mit einer Woche Reisezeit, mit Flügen ab/bis Wien, Flughafentransfers, Unterbringung im 4 Sterne Hotel inklusive Halbpension, 3 Ganztagesausflüge, Startnummer für den Great Wall und englischsprachigem Reisebegleiter vor Ort würde dafür € 2.499,- verrechnet werden.

Da Lisa ein Auslandssemester in Peking verbracht hat und wir dort auch einen Bekannten treffen wollten, entschieden wir uns dafür das Sightseeing und die Flüge selbst zu organisieren und nur das minimale Paket zu buchen ohne Flug und Transfers für € 1.369,- inklusive Startnummer/ Übernachtungen und Transport zum Lauf in Tianjin. Bei der Buchung ist eine Anzahlung von 20% der Gesamtkosten fällig, der Rest dann ist dann spätestens bis 3 Wochen vor Abreise zu überweisen.

Zusätzlich sollte man sich noch spätestens 2 Monate vor der Abreise um eine China-Touristenvisum kümmern, dieses muss man in der Botschaft in Wien beantragen, Di und Do von 09:00 - 11:00 (muss nicht persönlich erledigt werden, ein in Wien lebender Bekannter hat dies für uns erledigt) Hierzu muss der Reisepass beigelegt werden, die Unterlagen können am nächsten Tag aber wieder abgeholt werden, Kostenpunkt 120€.

Vom Pekinger Flughafen nahmen wir uns einfach ein Taxi zum Hotel Dongfang (einfach die Adresse in chinesischen Schriftzeichen bereithalten, Kostenpunkt etwa 15€) in der Nähe des Platzes des himmlischen Friedens.

Insgesamt haben wir pro Nase inklusive allem dann letztendlich ca. € 2000,- ausgegeben.

Wir waren auch sehr vom exzellenten Pekinger U-Bahn System überrascht, welches über die letzten Jahre ausgebaut und komplett erneuert wurde, weswegen wir am letzten Tag dann auch mit der U-Bahn sehr unkompliziert zum Flughafen fahren.

Allgemein war Peking um diese Jahreszeit wunderschön, wenn auch sehr heiß. Die ganze Stadt blüht und ist sehr sauber, man fühlt sich auch zu jeder Tageszeit sehr sicher.