

Die perfekte Reiseroute für Laufbegeisterte

Mexiko

Eine Stufe für jeden Tag

365 Stufen hat die große Pyramide von Chichén Itzá in Mexiko. Lauffans können inzwischen allerdings nicht mehr ganz nach oben.

Peru

Die Sparfüchse der Inka

Zum Gipfel des Machu Picchu in Peru fahren Busse, die Tickets sind teuer. Deshalb Laufschuhe angezogen und gratis rauf auf den Berg!

Brasilien

Wege zu Gott

Manchmal fallen die Rolltreppen in Rio de Janeiro aus, die zur Christusstatue führen – gut beraten, wer Laufschuhe dabei hat.

Über sieben Wunder musst du gehen ... Die schönsten Laufstrecken liegen nicht nur an Flüssen oder Seen, oft führen sie zu den spektakulärsten Sehenswürdigkeiten dieser Welt. Eigentlich sind solche Strecken für das Laufen zu schade, denn so geht die Zeit viel zu schnell vorbei.

Jordanien

Auf den Spuren von Indiana Jones

In Jordanien durchläuft man eine Schlucht, um am Ende den Blick auf die Felsenstadt Petra zu werfen. Der schönste Zieleinlauf überhaupt.

Indien

Der Pfad der Liebe

Aus Liebe baute der Großmogul in Indien das Taj Mahal. Laufende joggen am Kanal und träumen von der Liebe zum Sport.

Italien

Kolossale Tour

Immer öfter sperrt die Stadtverwaltung in Rom die »Via dei Fori Imperiali« für Autos. Perfekt für Läuferinnen und Läufer mit dem Ziel Kolosseum.

China

Halbmarathon auf der Mauer

Rund 21.000 Kilometer misst die Chinesische Mauer. Genügend Gelegenheit für einen Halbmarathon – aber Vorsicht vor Selfiesticks und Tour-Gruppen.

Berühmte Laufbegeisterte auf Reisen

Alicia Schmidt

Jahrgang 1998

Tätigkeit Leichtathletin und Model

Es war einmal eine Frau aus Worms. In jungen Jahren lief sie vielen Menschen davon – auf 400 Metern auf einer Tartanbahn. So ging es für sie auf große Reise nach Tokio zu den Olympischen Spielen. Es reichte am Ende jedoch nicht für einen Start auf der Bahn. Dafür startete ihre Modelkarriere und statt Gold, Silber oder Bronze gab es 2,5 Millionen Abonnenten auf Instagram.

Statt auf 400 Metern auf der Bahn gibt es jetzt deutlich weniger Meter auf dem Catwalk und die Zeit am Ende der Show wird nicht gestoppt.

Markus Lanz

Jahrgang 1969

Tätigkeit Fernsehmoderator

Es war einmal ein Mann aus Südtirol, der hatte eine Wette verloren. An sich kein Problem, er tat dies aber vor vielen Millionen Menschen – im Fernsehen. Sein Wetteinsatz: sein erster Marathon. Zusammen mit seinen Gefährten ging es auf 42 Kilometern von Düsseldorf nach Köln.

Brachte ihn das Laufen allein nicht ins Schwitzen, dann sicher die Tatsache, dass er die Strecke in einem Trikot des Fußballclubs Fortuna Düsseldorf absolvieren musste. Häme und Spott beim Einlauf in die Domstadt waren ihm garantiert. Wetten, dass er sich trotzdem über seine ersten 42 Kilometer am Stück gefreut hat?

WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass Laufen attraktiv macht? Eine Universität befragte Sportler und fand heraus, dass 80 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen, die zwei- bis dreimal pro Woche laufen, sich begehrenswerter finden.

Barack Obama

Jahrgang 1961

Tätigkeit Ehemaliger
Präsident
der USA

Es war einmal ein junger Mann von der Insel Hawaii.

Er begann seinen Lauf um die ganze Welt vor vielen Jahren als aufstrebender Politiker in Chicago. Der Weg zum mächtigsten Mann der Welt war für ihn kein Sprint über fünf Kilometer, sondern eher ein ausgiebiger Marathon mit Gegenwind auf vielen Kilometern. Bei Staatsbesuchen in aller Welt hatte er immer ein Paar Laufschuhe im Gepäck.

Eine ganz besondere Laufroute führte ihn auch durchs Weiße Haus. Mit seinem damaligen Vize Joe joggte er durch die Flure. Echte Funktionskleidung gab es für die beiden nicht, es ging in Anzug und Krawatte auf Tour – Dehnübungen vor dem Oval Office inklusive.



Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder?

»Ich habe es tatsächlich schon geschafft, für mein Training zwei linke Schuhe einzupacken. Am Ende bin ich mit meinen normalen Laufschuhen die Tempoeinheit gelaufen.«

Katharina Heinig

Vor dieser Entscheidung stand jeder Laufende schon mal. Der Tag ist eng getaktet, ob Meeting oder Sightseeing. So steht frühmorgens die Entscheidung an: Geht man entspannt zum Frühstück oder dreht seine Runde draußen im Halbdunkeln? Wer noch nie die Laufrunde für ein Frühstück ausgelassen hat, werfe den ersten Stein ...

Öffnungszeiten ändern sich/dich

Das Hotel für die Geschäftsreise wurde gebucht, weil die Öffnungszeiten vom Fitnessstudio bis in die Nacht reichen oder es das größte und schönste Studio war (zumindest auf den Bildern). Vor Ort dann der Schock: Die Tür ist abgeschlossen und niemand hat den Schlüssel. »Ach, die neuen Öffnungszeiten stehen noch nicht auf unserer Website«, ist eine beliebte Ausrede. Vorher bei Google mal nach den Bewertungen schauen, was Andere zum Thema »Gym« zu sagen haben.

Frühstück oder raus?

Eine Schlange vor dem Laufband

Hat man Glück und findet sich in einem geöffneten Fitnessstudio in der Unterkunft wieder, ist es oft spärlich ausgestattet. Von den zwei vorhandenen Laufbändern ist eins kaputt und für das andere haben sich schon zwei Läuferinnen angemeldet – also dann doch raus in den Regen der Stadt?

Falsch abgebogen

Also doch raus in den Regen. Zum Glück hat man vor der Reise schon eine Strecke herausgesucht, die gut beaufbar schien. Vor der neuen Baustelle wurde man im Internet allerdings nicht gewarnt und so steht man plötzlich mitten in einem Industriegebiet – wäre doch bloß das Laufband frei gewesen ...

Wäschlein, trockne dich

Klingt wie ein Märchen der Gebrüder Grimm, hat aber jeder Laufende bestimmt schon mal erlebt: Nasse Klamotten zu trocknen ist oft ein Graus. Entweder erfriert man, weil die Klimaanlage zu sehr pustet, oder man kommt durch das offene Fenster in Kontakt mit allerlei Getier aus der Nachbarschaft.