

**ADHARANAND FINN**

# **EKIDEN**

**DER  
WEG  
DES  
LÄUFERS**



**egoth**  
sport

*»Vor meiner Erleuchtung hackte ich Holz und trug  
Wasser.  
Nach meiner Erleuchtung hackte ich Holz und trug  
Wasser.«*

Zen-Spruchwort

## **IMPRESSUM**

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
Adharanand Finn: The Way of the Runner: A Journey Into the Fabled World of  
Japanese Running  
im Verlag Faber & Faber, Bloomsbury House,  
74-77 Great Russell Street, London WC1B 3DA  
Alle Rechte vorbehalten  
©Adharanand Finn, 2015

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2021  
© egoth verlag GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Rechteinhabers.  
ISBN: 978-3-903183-33-9  
ISBN E-Book: 978-3-903183-89-6

Übersetzung aus dem Englischen: Alison Flint Steiner und Robert Steiner  
Lektorat: Dr. Rosemarie Konrad  
Cover: DI (FH) Ing. Clemens Toscani  
Grafische Gestaltung und Satz: DI (FH) Ing. Clemens Toscani  
Umschlagillustration Rückseite: Shutterstock  
Printed in the EU

Gesamtherstellung:  
egoth Verlag GmbH  
Untere Weißgerberstr. 63/12

1030 Wien  
Österreich

**ADHARANAND FINN**

**EKIDEN  
DER  
WEG  
DES  
LÄUFERS**

**EINE REISE IN DIE OBSESSIVE WELT  
DES JAPANISCHEN LAUFSPORTS**

*Aus dem Englischen von  
Alison Flint Steiner und Robert Steiner*



**eGOTH**  
sport

# Inhalt

PROLOG

Kapitel 1

Kapitel 2

Kapitel 3

Kapitel 4

Kapitel 5

Kapitel 6

Kapitel 7

Kapitel 8

Kapitel 9

Kapitel 10

Kapitel 11

Kapitel 12

Kapitel 13

Kapitel 14

Kapitel 15

Kapitel 16

Kapitel 17

Kapitel 18

Kapitel 19

Kapitel 20

Kapitel 21

Kapitel 22

Kapitel 23

Kapitel 24

Kapitel 25  
Kapitel 26  
DANKSAGUNG  
DER AUTOR

# PROLOG

Es ist Februar 2001. Ich stehe an einer Schulhofmauer in Hongo, einer Kleinstadt im Westen der japanischen Hauptinsel Honshu. Ich bin verkatert.

Am Vorabend hatte mich mein Bruder, der an dieser Schule als Lehrer arbeitet, vom Flughafen abgeholt, nachdem ich von London angekommen war, und mich direkt zu einem – wie er es nannte – Nacktfest mitgenommen. Das ganze Fest drehte sich nur darum, so viel Sake wie möglich zu trinken und nur mit einem *Mawashi*, einem Gürtel, wie ihn die Sumoringer tragen, bekleidet, mit etwa 200 gleichgesinnten Männern in der nächtlichen Kälte herumzustehen und zu versuchen, ein langes Stück Stoff zu erhaschen. Während wir alle darum kämpften, des Stoffes habhaft zu werden, schütteten Priester kaltes Wasser über uns. Dieses 200 Mann starke Gedränge tritt, zieht und drängt sich stundenlang in der Dunkelheit herum, bis einer der Recken dankenswerterweise das Stück Stoff triumphierend in die Luft hält und über eine Treppe in einem Schrein verschwindet.

Am nächsten Morgen erscheint ein Bild dieses Scharmützels in einer japanischen Tageszeitung, auf dem meine blasse Rückseite in der Mitte zu sehen ist. Ich weiß, dass ich es bin, denn in meinem recht angetrunkenen Zustand hatte ich jemanden gebeten, mir das Wort „Flash“ in großen Lettern auf den Rücken zu schreiben. Aus

irgendeinem Grund hatte ich gedacht, ich wäre Flash Gordon. Ein Mann, der sich auf einem weit entfernten Planeten seinen Weg durch die Menge von Gegnern bahnt. Nach nicht einmal vier Stunden Schlaf ist mein Bruder schon wieder munter.

„Ich laufe einen Ekiden“, sagt er. „Willst du auch?“

Ich habe nicht die geringste Ahnung, was ein Ekiden ist, doch Laufen ist im Moment das Letzte, an das ich an diesem Morgen denke. Ja, ich war einmal ein begeisterter Läufer, doch nach vielen Jahren hinter dem Schreibtisch eines Londoner Verlags bin ich verweichlicht und auch deutlich rundlicher als früher. Die Tage, an denen ich gerne lief, liegen hinter mir.

„Nein“, antworte ich und kratze mich im Nacken.

Stattdessen positioniert er mich vor seiner Schule, drückt mir einen Regenmantel in die Hand, der mich vor dem leichten Nieselregen schützen soll, und gesellt sich zu seinem Team. Wie sich herausstellt, ist ein Ekiden ein Langstreckenstaffellauf. Jede Stadt in Japan scheint so einen Ekiden zu veranstalten, und die Menschen beteiligen sich alle in irgendeiner Form daran. Wenn sie nicht selbst laufen, dann bieten sie sich als Streckenposten an oder kommen zumindest zum Wettkampf, um die Teilnehmer lautstark anzufeuern.

Ich stehe an der Mauer und nicke und verbeuge mich, während die Leute unter ihren Regenschirmen an mir vorbeigehen. Die Veranstalter und Offiziellen tragen passende gelbe Regenmäntel. Im Schulhof hinter mir versammeln sich alle. Durch das Gittertor beobachte ich,

wie die Athleten in ihren Shorts und Sporttrikots auf dem nassen Schotter den Hof hinauf- und hinuntersprinten und sich auf das Rennen vorbereiten. Viele von ihnen scheinen Schüler der Mittelschule zu sein, doch es nehmen auch Männer und Frauen aller Altersklassen daran teil. Dann stellen sie sich auf, und als der Startschuss ertönt, ergießen sie sich wie ein Fluss aus dem Schulhof auf die Straßen der Stadt.

Langsam dringt der Regen durch meine dünnen Schuhe, und meine Füße werden ganz kalt, während ich auf der leeren Straße warte. Die Startläufer tragen ein Band, genannt *Tasuki*, das sie im Laufe des Rennens an ihre Teamkameraden weitergeben müssen, ähnlich dem Stab bei Staffelläufen in der Leichtathletik. Irgendwann sollte das Feld wieder an mir vorbeikommen, darunter auch mein Bruder.

Bis dahin vertreibe ich mir die Zeit damit, auf und ab zu marschieren, um mich warmzuhalten. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite steht ein älteres Ehepaar unter zwei zusammenpassenden Regenschirmen und blickt gelegentlich die Straße hinauf. Es dauert fast eine Stunde, bis die Läufer auftauchen. Sie bewegen sich die Straße entlang, angefeuert von den Menschen am Straßenrand. Als mein Bruder dann auftaucht, überragt er mit seinen gut 1,92 Metern alle um ihn herum. Sein Gesicht ist rot, und der Regen läuft ihm in die Augen, doch er grinst mich an, als er an mir vorbeigaloppiert.

„Weiter so, Vinny“, rufe ich und wünsche mir plötzlich, selbst mitzulaufen. Es sieht so aus, als würde es Spaß machen. Zumindest mehr Spaß, als hier mit meinen kalten Händen, die ich in die Achselhöhlen gepackt habe,

herumzustehen. Ich verspüre dieses Verlangen, meine Jacke wegzuwerfen und einfach loszulaufen. Es ist ein Gefühl, das ich oft habe, wenn ich bei einem Rennen zusehe und nicht selbst mitlaufe. Dann frage ich mich immer, warum ich eigentlich nicht selbst laufe. Dieser Wettkampf hier ist eine so freundliche, gemeinschaftliche Veranstaltung, an der sich die ganze Stadt beteiligt, dass ich mich irgendwie ausgeschlossen fühle, während ich nur so an der Mauer lehne.

Erst viele Jahre später soll ich erneut die Chance bekommen, einem Team beizutreten und bei einem Ekiden in Japan mitzumachen. Doch da bin ich vorbereitet, gut 13 Kilo leichter und ganz erpicht darauf, loszulaufen.

# 1

Ich betrete das an der Themse liegende Tower Hotel in London durch eine Drehtür. Es ist ein warmer Morgen im April 2013, nur wenige Tage vor dem London Marathon. Meine Beine fühlen sich frisch an. Ich bin bereit für das Rennen und kann die leicht knisternde Atmosphäre im Hotel der Eliteathleten bereits spüren.

Gleich beim Eingang, neben einer geschwungenen Marmortreppe, steht eine Gruppe von Leuten, tief ins Gespräch vertieft. Eine Person erkenne ich. Es ist Steve Cram, mein Laufidol aus Kindheitstagen. Er ist nun natürlich deutlich älter, seine Haare sind kürzer und glatter als zu seiner Glanzzeit, doch es ist derselbe Mann, dem ich vor so vielen Jahren im Fernsehen dabei zusah, wie er auf der Jagd nach neuen Weltrekorden in seinem gelben Trikot auf der Laufbahn dahinflog. Ich gehe weiter in die Lobby.

Als ich so dastehe, spazieren mehrere Läuferinnen und Läufer an mir vorbei. Unter anderem zwei Kenianerinnen in übergroßen Anoraks. Ihre streichholzdünnen Beine sehen aus, als würden sie unter dem Gewicht der Anoraks nachgeben. Sie sprechen so leise miteinander, dass man sie fast nicht hören kann. An der Rezeption unterhalten sich gerade zwei Holländer laut lachend mit einem Mann mit Sonnenbrillen und Kapuze über dem Kopf. Erst als ich seine Stimme höre, erkenne ich, dass es sich um Mo Farah handelt.

Es hat sich einiges verändert, seit ich vor zwölf Jahren verkatert an der Schulhofmauer in Japan stand. Irgendwann hatte ich wieder mit dem Laufen begonnen. Behutsam zuerst. Meinen ersten 10K lief ich dann in 47 Minuten. Für die nächsten beiden Jahre war das auch meine Bestmarke. Doch Schritt für Schritt ging ich mit mehr Ernst an die Sache heran, wurde Mitglied in einem Laufverein und ging auf immer längere Läufe. Dann übersiedelte ich kurzerhand nach Kenia, um dort zusammen mit den großen Läufern der Kalenjin im Rift Valley zu trainieren. Der Grund dafür war einerseits, meinen eigenen Laufstil zu verbessern, doch vielmehr war es die Mission, das Geheimnis rund um diese großartigen Langstreckenläufer zu enträtseln und zu verstehen. Ich wollte herausfinden, wer sie waren, was sie taten und was sie bewegte. Als ich wieder zurück nach England kam, schrieb ich das Buch *Im Land des Laufens: Meine Zeit in Kenia*.

In ein paar Tagen würde es wieder zum großen Duell zwischen einer Gruppe Kenianern und Äthiopiern kommen, die beide einen der renommiertesten Stadtmarathons der Welt für sich entscheiden wollten. Ich würde auch mitlaufen, irgendwo in der Masse der schwitzenden Menschen, die sich in einem ewig langen Schlauch hinter ihnen entlangziehen würden. Ich hoffte darauf, meine bisherige Bestzeit von 2:50 Stunden zu unterbieten. Dafür hatte ich hart trainiert, meine Ernährung umgestellt und mir die richtige Ausrüstung besorgt. Doch während ich heute in der Lobby des Tower Hotels stehe, interessiere ich mich weder für mich noch für die Kenianer. Heute halte ich Ausschau nach den Japanern.

XXX

Etwas passiert gerade in Japan. Für Außenstehende ist es leicht zu übersehen. Fast jedes große Straßenrennen der Welt wird von einer endlos scheinenden Abfolge von superschnellen Kenianern oder Äthiopiern gewonnen. Niemand anderer scheint eine Chance zu haben.

Doch auf einer kleinen Inselgruppe in Ostasien ergeben sie sich zumindest nicht kampflos. 2013, in dem Jahr, in dem diese Geschichte spielt, kamen nur sechs der 100 schnellsten Marathonläufer nicht aus Afrika. Fünf dieser sechs stammten aus Japan.<sup>1</sup>

Bei den Frauen kamen 2013 elf der Top-100-Marathonläuferinnen aus Japan. Und wieder war es deutlich die dritthöchste Zahl hinter Kenia und Äthiopien.

Im gleichen Jahr, ein Jahr nach den Olympischen Spielen 2012 in London, hatte es kein einziger britischer Läufer geschafft, einen Marathon in unter 2:15 Stunden zu beenden. In den Vereinigten Staaten blieben zwölf Athleten unter dieser Zeit. Doch in Japan, einem Land, das weniger als halb so viele Einwohner wie die USA hat, lag die Zahl viermal höher. Dort hatten 52 japanische Männer einen Marathon in unter 2:15 absolviert.

Im Halbmarathon ist Japan sogar noch stärker. Bei einem Halbmarathon in Ageo, einer Kleinstadt nördlich von Tokio, versammelten sich am Morgen des 17. November 2013 Hunderte Studenten in der Hoffnung, ihre Trainer vor dem wichtigen Hakone Ekiden im kommenden Jänner zu beeindrucken. Obwohl Ageo eines der wichtigsten Ausscheidungsrennen für Teams ist, blieben viele der besten Universitätsläufer sowie beinahe alle der Hunderten professionellen japanischen Straßenläufer dem Rennen

fern. Sieht man sich aber die etwas unscharfen YouTube-Videos<sup>2</sup> vom Ende des Rennens an, so entdeckt man etwas ganz Besonderes.

Der Gewinner, der sich um eine Nasenlänge in einem Sprintfinish gegen vier andere Athleten durchsetzt, überquert die Ziellinie in 62:36 Minuten. Das ist ziemlich schnell, doch das eigentlich Interessante passiert erst danach. Wenn man sich eines der Spitzenrennen irgendwo auf der Welt ansieht, kommen die ersten paar Läufer mit einem recht großen Vorsprung ins Ziel. Oft ist der Vorsprung so gewaltig, dass sie sogar Zeit haben, sich umzuziehen, Interviews zu geben, etwas zu trinken und ein kurzes Warm-down zu machen, bevor die nächsten Läufer im Ziel eintrudeln. Hier ist das genaue Gegenteil der Fall. Die Läufer kommen unentwegt, einer nach dem anderen, ins Ziel. Sie kommen hintereinander, in großen Gruppen, drehen sich um und verbeugen sich vor der Strecke, einige fallen vor Erschöpfung auf die Knie. Alle blicken sofort auf ihre Uhren. Und sie alle laufen, so schnell sie können.

Am Ende kamen an jenem Morgen 18 Läufer in unter 63 Minuten ins Ziel. Und das in einem einzigen Rennen. Nur ein einziger britischer Läufer hatte es 2013 geschafft, einen Halbmarathon so schnell zu laufen. Nur 21 US-Athleten schafften dies in jenem Jahr.

Der Student, der abgeschlagen als Hundertster das Ziel in Ageo erreichte, hatte noch immer eine Zeit von 64:49 Minuten. 2013 wäre er damit an der achten Stelle in ganz Großbritannien gelegen. In vielen anderen Ländern Europas wäre er damit nationaler Rekordhalter gewesen. Das ist ein Beweis für einen unglaublich großen Pool an Talenten im Laufsport.

Also, irgendetwas geht in Japan vor sich. Meine Mission ist es, herauszufinden, was das ist. Nicht nur der Autor in mir ist neugierig, auch der Läufer. Nach meinen sechs Monaten in Kenia kam ich zurück nach England und brach alle meine persönlichen Bestzeiten, vom 5K bis hin zum Marathon. Sechs Monate lang befand ich mich auf einem langen, unterhaltsamen Höhenflug und schaffte zehn persönliche Rekorde hintereinander.

Doch in den letzten beiden Jahren wurde ich nicht mehr schneller. Jetzt bin ich beinahe 40 und frage mich, ob es das gewesen sein soll. Habe ich meinen Zenit überschritten? Ist es nun an der Zeit, diesen Nervenkitzel, meine persönlichen Bestzeiten zu jagen, diesen Kick, meine Grenzen zu überschreiten, aufzugeben und mich stattdessen auf eine ruhigere Reise, bei der ich mich einfach nur am Laufen erfreue, zu begeben? Irgendwie freue ich mich auf diese Tage, wenn das Laufen mehr zum Hobby wird, weniger verkrampt und obsessiv, wenn es Spaß macht, mein Herz klopfen zu hören, und ich mich an der kühlen, frischen Luft in meinem Gesicht erfreuen kann, ohne mich um Trainingspläne, Tapering und Stoppuhren zu sorgen.

Doch dieses ehrgeizige Monster in mir will noch ein letztes großes Hurra. 2:55 Stunden können doch sicher nicht meine letzte Marathonzeit sein, oder? 78 Minuten für einen Halbmarathon? Ja, das ist schon okay, doch ich bin sicher, dass ich schneller sein kann. Ich habe viel gelernt in Kenia, doch vielleicht werde ich in Japan neue Dinge lernen. Vielleicht kann ich etwas von diesem Schwarm talentierter Halbmarathonläufer aus diesem verschwommenen YouTube-Clip lernen, etwas, das mich noch diesen einen

Schritt weiterbringt. Meine Reise, um dies herauszufinden, nimmt ihren Anfang hier, im Tower Hotel in London.

XXX

Ein Mann kommt auf mich zu. Seine weißen Zähne strahlen durch die ganze Lobby. Es ist Brendan Reilly. Alle, mit denen ich über den Laufsport in Japan gesprochen habe, erwähnten seinen Namen. Er scheint Dreh- und Angelpunkt für alles zu sein, das Tor zwischen der abgeschotteten Laufszene Japans und dem Rest der Welt. Reilly hatte ein Treffen mit mir und dem renommierten japanischen Lauftrainer, Tadasu Kawano, organisiert. Kawano trainiert das Otsuka Pharmaceutical Ekiden-Team, das in Tokushima auf der Insel Shikoku beheimatet ist. Zwei seiner Athleten würden in ein paar Tagen den London Marathon laufen.

„Hallo! Wie geht’s?“, sagt Reilly und gibt mir einen kräftigen, amerikanischen Händedruck.

Dann bringt er mich zu einem Tisch im Hotelcafé, und wir setzen uns. Kawano ist bereits da und wartet. Er ist schon etwas älter. Sein Oberkörper ist leicht zur Seite geneigt, und er sieht müde aus. Als ich mich setze, nickt er mir zur Begrüßung zu.

„*Hajimemashite*“, sage ich in meinem besten Japanisch. *Es freut mich, Sie kennenzulernen.*

„*Ah, hajimemashite*“, antwortet er, so als ob das Ganze ein Spiel wäre. Das war es dann aber auch schon mit meinen Japanisch-Kenntnissen, und wir wechseln wieder zu Englisch, wobei Reilly als Dolmetscher fungiert.

„Ich würde gerne bei einem Ekiden-Team mitmachen. Können Sie mir dabei helfen?“, frage ich.

Japan ist das einzige Land, das Langstreckenläufern einen Gehalt bietet, wenn sie bei einem Team sind. Große Firmen wie Honda, Konica, Minolta und Toyota unterhalten Teams mit professionellen Straßenläufern, die miteinander leben und trainieren und gemeinsam Ekiden-Rennen bestreiten. Mein Plan ist es, bei einem solchen Team einzusteigen. Natürlich nicht als Läufer für Wettkämpfe, dafür wäre ich zu langsam, nein, ich will mich in so ein Team einleben, wie ein Kriegsberichterstatter, der mit der Truppe lebt und mit ihr unterwegs ist. Das scheint mir ein guter Weg zu sein, um nahe genug an die Athleten heranzukommen, zu verstehen, wie alles abläuft, und den Geheimnissen des japanischen Laufsports auf die Schliche zu kommen. Doch ein Team zu finden, das mich aufnimmt, entpuppt sich als schwieriger, als ich gedacht hatte.

Ich hatte gelesen, dass diese Konzernläufer umjubelte Sportstars in Japan sind. Tatsächlich erkannte ich das erste Mal, welchen Stellenwert das Laufen in Japan hat, nachdem ich in den USA einen Artikel Reillys im *Running Times Magazine* gelesen hatte.

Dort schrieb er: „Wenn Sie in den meisten Städten Japans mit einem Taxifahrer oder einem Sushikoch plaudern, werden Sie bemerken, dass Yuko Arimori, Naoko Takahashi und Mizuki Noguchi nationale Ikonen sind, selbst für diejenigen, die mit Laufen nicht viel am Hut haben. Und die Angestellten der Firmensponsoren von Langstreckenteams sind genauso leidenschaftlich wie Fußballanhänger. Die Zuschauerränge bei den landesweiten Ekiden-Meisterschaften sind ein bunter Regenbogen aus

Konzernlogos und -farben, wobei die Angestellten – in den Farben ihres jeweiligen Unternehmens – ihre Läufer lautstark unterstützen.“

Dann fährt er fort: „Die Einschaltquoten bei Liveübertragungen von Ekiden-Events in Japan, die mit genauso vielen Expertenanalysen und technischen Mitteln wie bei der NFL in den USA ausgestrahlt werden, erreichen schwindelerregende Höhen. Während die Quoten für Übertragungen von Marathonrennen in den USA selten einmal die Ein-Prozent-Marke überschreiten, wäre eine TV-Quote von zehn Prozent in Japan für einen Ekiden oder einen Marathon eine herbe Enttäuschung; einige Athleten und Events bringen es sogar auf Super-Bowl-ähnliche Marktanteile von 40 Prozent und mehr.“

Eines dieser Ekiden-Werkteams ist Otsuka Pharmaceuticals, und ich sitze gerade dem Trainer persönlich gegenüber. Ich hege die Hoffnung, dass er mich einlädt, nach Japan zu kommen, und mich in sein Team aufnimmt. Er nickt, als ich ihn danach frage, doch es ist kein Kopfnicken, das mich dazu veranlassen würde, seine Hand zu schütteln und meine Ankunft in Japan mit ihm zu besprechen. Es ist mehr ein Nicken, bei dem man sich nicht festlegt, ein Nicken, das sagt, lass uns erst einmal sehen, wie es aussieht. Er sagt, er kenne Leute, die mir bei meinen Recherchen helfen können. Auch Reilly kennt einige Leute. Ich stehe schon seit Monaten deswegen in E-Mail-Kontakt mit ihm. Er sagt immer wieder, dass es kein Problem sei, etwas zu arrangieren, und es nur davon abhängen würde, das richtige Team auszusuchen. Doch die Ekiden-Saison ist nicht mehr weit, und bis jetzt hat sich noch nichts Konkretes ergeben.

Schließlich verlasse ich Reilly und Kawano mit kaum mehr als zwei weiteren Visitenkarten in meiner Sammlung. Anstatt nach Hause zu fahren, entscheide ich mich, noch ein wenig Zeit in der Hotellobby zu verbringen, um die Atmosphäre vor dem Rennen zu schnuppern. Auf einer niedrigen Wand, neben mehreren Pflanzentöpfen, sitzt still ein anderer Japaner. Er checkt gerade sein Handy, doch ich bemerke, wie er mir gelegentlich einen Blick zuwirft. Also gehe ich hinüber und spreche ihn an.

„Hallo“, sagt er, als er aufsteht. „Ich habe gesehen, wie Sie mit Herrn Kawano gesprochen haben.“

Zu meiner Überraschung spricht er gut Englisch. Ich erzähle ihm von meinem Plan, für sechs Monate nach Japan zu reisen und eine Ekiden-Saison mitzuerleben. Er nickt verständnisvoll, als ich ihm sage, dass ich mit einem professionellen Team leben wolle. Als ich dann meine, dass ich auch mit ihnen trainieren will, beginnt er laut aufzulachen.

„Nein, keine Chance“, sagt er beinahe herablassend, so, als ob das eine ganz dumme Idee wäre.

Also erkläre ich ihm, dass ich schon mit den berühmten kenianischen Läufern aus dem Rift Valley gelaufen bin. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich es mit japanischen Läufern aufnehmen könnte. Doch er lächelt nur.

„Nein, nein“, sagt er.

Obwohl er darauf beharrt, dass ein wichtiger Teil meines Vorhabens nicht durchführbar wäre, bietet er mir seine Hilfe an. Er erzählt mir, dass er gute Verbindungen in der

japanischen Laufszene habe und ich ihn anrufen könne, wenn ich nicht mehr weiterkomme. Er gibt mir seine Karte. Sein Name ist Herr Ogushi.

XXX

In den folgenden Monaten versucht Reilly vergeblich, ein Team für mich zu finden, bei dem ich mitmachen könnte. Obwohl er alle seine Kontakte spielen hat lassen, bekomme ich Ende Juni eine E-Mail von ihm, in der er mir erklärt, dass er es aufgegeben habe, weiter nach einem Team zu suchen.

Darin heißt es: „Obwohl ein Großteil der Trainer der Meinung ist, dass es eine tolle Idee für eine Geschichte wäre, kann sich keiner so wirklich dafür begeistern, dich ins Team zu holen oder dich regelmäßig am Training teilnehmen zu lassen. Keiner ist wirklich gewillt, eine verbindliche Zusage zu machen, dass du längere Zeit mit einem Team verbringen kannst. Japan kann manchmal eine frustrierend geschlossene Gesellschaft sein, und leider ist dies hier wieder einmal so ein Fall.“

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich allerdings bereits mein Haus zur Vermietung freigegeben, mein Arbeitgeber hatte mir sechs Monate Urlaub gewährt, um meine Recherchen fertigzustellen, und die Schule meiner Kinder hatte ebenfalls bereits Vorkehrungen getroffen, um sie vom Unterricht zu befreien, damit sie mitkommen könnten. Die Ekiden-Saison beginnt im September, der nur mehr wenige Monate entfernt ist, und endet im Februar. Wenn ich also eine Saison miterleben will, dann müssen wir bald aufbrechen. Und so kommt es, dass wir uns an einem

sonnigen Morgen im Juli ohne weitere Vorbereitungen nach Japan aufmachen ... mit dem Zug.

1 Ich habe den 75-schnellsten Marathonläufer, Abraham Kiprotich, der für Frankreich startet, ausgelassen, da er in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs und das Laufen erlernte. Erst nachdem er in der französischen Fremdenlegion diente, wurde er französischer Staatsbürger. Ebenso stammt die Nummer 87, der für Katar startende Nicholas Kemboi, aus Kenia und wuchs dort auf.

2 Siehe <http://youtu.be/5THRBUH0MdY>

## 2

Der Gorki-Park in Moskau ist eine Promenade für herumstolzierende Männer und Frauen. Wir warten in einer Menschenschlange vor einem Fahrradverleih. Die starke Augustsonne röstet langsam meinen Nacken. Ich habe vergessen, Sonnencreme aufzutragen, und habe auch keine Kopfbedeckung dabei. Trotzdem will ich meinen Platz in der Schlange nicht aufgeben, immerhin stehe ich hier schon seit gut 40 Minuten. Meine Kinder hängen an meinen Beinen.

Auf der anderen Seite der Moskwa finden die Weltmeisterschaften im Marathonlauf statt. Ich möchte zusehen, doch ich habe meinen Kindern versprochen, dass ich ihnen erst Fahrräder miete. Endlich sind wir an der Reihe. Ein Schild in englischer Sprache weist darauf hin, dass Ausländer ihren Pass vorweisen müssen, und so lege ich dem Mann an der Kasse unsere Pässe vor. Ohne mich auch nur anzublicken, schüttelt er seinen Kopf und wendet sich den Wartenden hinter mir zu.

„Pässe“, sage ich. Vielleicht hat er sie ja nicht gesehen. Ich halte sie vor seine Nase, so, dass er sie sehen muss.

„Keine Ausländer“, sagt der Mann und bedient einen Kunden hinter uns.

Ich spüre eine gewisse, beinahe aggressive Frustration in mir aufsteigen. Keine Ausländer? Überall stehen diese Schilder, auf denen in Englisch geschrieben steht: „Willkommen beim Gorki-Park Fahrradverleih“ etc., etc. Wer stellt diese Schilder denn auf? Ich stehe hier schon seit einer Stunde mit drei kleinen Kindern bei brütender Hitze in der Schlange. Und ich verpasse den Marathon.

„Neue Regeln“, sagt er und blickt mich mit zugekniffenen Augen an, als wäre er überrascht darüber, dass ich noch immer hier bin.

Also gehen wir, enttäuscht und fluchend.

„Was ist denn los?“, fragen mich meine Kinder, verwirrt darüber, dass wir ohne Fahrräder abziehen. „Warum bekommen wir keine Fahrräder?“

×××

Ich überlasse die Kinder meiner Frau Marietta, die ihnen ein Eis kauft, während ich mir meinen Weg durch die Massen in Richtung Marathon bahne. Wenn ich mich beeile, sehe ich die Führenden wenigstens noch kurz, wenn sie zum letzten Mal an dieser Stelle vorbeilaufen. Um auf die andere Seite des Flusses zu gelangen, muss ich über eine Fußgängerbrücke. Ich laufe die Stiegen hinauf. Meine Kamera baumelt an meinem Hals, und mein Hemd ist durchgeschwitzt. Es hat 27 Grad. Ich weiß nicht, wie die es schaffen, einen Marathon bei diesen Temperaturen zu laufen.

Die Brücke ist voller Menschen, die in Richtung Park wollen. Überall sehe ich lange, nackte Beine. Unten am Flussufer liegt eine Frau oben ohne vor einer Bar und sonnt sich. Die Luft ist mit einer fast schon bedrohlich wirkenden Mixtur aus Reichtum und Anarchie schwanger. Hier trifft *Sex in the City* auf *Mad Max*. Oben auf der Brücke spazieren zwei Frauen lässig auf den riesigen gebogenen Stahlträgern, die die Brücke halten. Doch keiner scheint sie zu beachten, fast so, als ob dies ganz alltäglich wäre. Am höchsten Punkt des Stahlbogens setzen sie sich hin und genießen die Aussicht, während sich ihre langen Kleider wie Segel in der leichten Brise aufblasen.

Ich lasse das Gedränge hinter mir und steige eine Stahltreppe hinunter auf Straßenniveau. Die Straße ist abgesperrt und hier, auf dieser Seite des Flusses, ist alles ruhig. Aus ein paar dünnen Rohren wird Wasser auf den leeren Asphalt gesprüht, während eine Handvoll Leute geduldig an der Brüstung im Schatten der Brücke lehnen.

In einem kleinen Pavillon sitzen zwei Fernsehtechniker vor einem Pult mit elektronischen Geräten und einem Bildschirm. Auf dem Monitor ist eine kleine Gruppe Läuferinnen zu sehen. Eine Italienerin liegt in Führung. Dicht hinter ihr die üblichen Verdächtigen: eine Kenianerin, eine Äthiopierin und zwei japanische Athletinnen.

Ich behalte den Bildschirm im Auge und wünsche mir, dass ich etwas zu trinken dabei hätte. Währenddessen höre ich in der Ferne einen Helikopter. Das muss der Helikopter sein, der die Läuferinnen aus der Luft beobachtet. Von der anderen Seite des Flusses dringt der ausgelassene Lärm des Parks herüber.

Plötzlich stehen zwei Japanerinnen neben mir, so, als hätten sie sich gerade materialisiert. Beide tragen Jogginganzüge in den Nationalfarben Japans und unterhalten sich angeregt, während sie immer wieder gespannt die Straße in Richtung Helikopter hinaufblicken. Auf der anderen Seite der Straße beobachte ich, wie einige Leute eine japanische Flagge über die Absperrung hängen. Kaum sind die Läuferinnen in Sichtweite, beginnen sie mit ihren hohen Stimmen zu jubeln. Die beiden japanischen Frauen neben mir springen auf und ab und feuern ihre Teamkameradinnen an, als die fünf Führenden vorbeilaufen.

„*Gambare, gambare*“, rufen sie, bevor sie davonrauschen, wahrscheinlich, um noch einen weiteren Blick an einer anderen Stelle der Strecke auf die Athletinnen zu erhaschen.

XXX

Es war übrigens meine Frau, die die Idee hatte, auf dem Landweg nach Japan zu reisen. Nachdem ich meine Familie für sechs Monate nach Kenia mitgenommen hatte, wurde ich mit Kommentaren überflutet, in denen immer wieder gesagt wurde, wie geduldig und verständnisvoll Marietta sein müsse. Die Leute scherzten oft, dass, wenn sie ihren Partnern so etwas vorschlagen würden, sie sich gleich auf eine Scheidung gefasst machen könnten. Was diese Leute allerdings nicht wussten, war, dass Marietta eine geborene Abenteurerin ist und ganz entzückt darüber war, nach Kenia zu ziehen.

Japan hatte anfangs jedoch nicht die gleiche Anziehungskraft auf sie. Vielleicht weil es nicht exotisch genug ist. Erst als sie die Idee hatte, über Land zu reisen, entwickelte sie richtige Begeisterung für das Projekt.

„Fliegen ist irgendwie komisch“, sagte sie. „Du wirst an einer Stelle in die Luft gehoben und an einem vollkommenen anderen Ort auf der Erde und in einer anderen Zeitzone abgesetzt. Das ist ein Schock für dein System. Und du erfährst nichts über die Zeit und den Raum, die Welt, die dazwischen liegt.“

Ihrer Ansicht nach fühlt es sich natürlicher an, die Welt über Land zu bereisen. Außerdem lieben die Kinder Züge. Es würde Spaß machen. „Denk nur an all die Orte, die wir am Weg besuchen werden.“

Ich blickte sie nervös an. Ich wünschte, ich wäre auch so begeistert davon gewesen, zusammen mit drei kleinen Kindern mehr als 14.000 Kilometer auf dem Landweg zu reisen, doch allein der Gedanke daran erfüllte mich mit Panik.

XXX

So bestieg ich an einem Montag Ende Juli mit feuchten Händen den Zug um 9:06 an der Tiverton Parkway Station in Devon und machte mich auf nach Kyoto, Japan.

Unsere Route führte nördlich der Ostsee durch Dänemark, Schweden und Finnland. Mit Kindern durch Skandinavien zu reisen, war eine wahre Freude. Als wir in Finnland den

Zug von Turku nach Helsinki erwischen wollten, bemerkte die Dame am Ticketschalter, dass wir Kinder dabei hatten.

„Wollen Sie in der Nähe des Spielwaggonns sitzen?“, fragte sie. Dort gab es eine Rutsche und eine Spielzeugeisenbahn, in der Kinder sitzen können, sowie eine Bücherecke. Die Zeit verging wie im Flug.

Das alles änderte sich schlagartig, als wir Russland erreichten. Kaum waren wir in Moskau angekommen, sah mich meine jüngste Tochter Uma an und sagte: „Paps, in Finnland hat es mir besser gefallen.“

Dabei hatten wir noch nicht einmal den Bahnhof verlassen. Ich wollte kein vorschnelles Urteil abgeben, aber ich wusste, was sie damit meinte.

Diese Vorahnung sollte sich in den nächsten Wochen bestätigen. Freundliches Service scheint in Russland ein Fremdwort zu sein. Die meisten Kellner und Bediensteten in Kaffeehäusern, Zügen oder an anderen Orten sind anscheinend der Ansicht, dass Gäste oder Kunden ignoriert und mit einem gleichgültigen Achselzucken bedacht gehören, sollten sie sich weiter dem Aberglauben hingeben, bedient zu werden.

Es ist ein glücklicher Zufall, dass wir just zur Zeit der Leichtathletikweltmeisterschaften in Moskau ankommen. Doch die Veranstaltung scheint am Großteil der Einwohner vorüberzugehen, auch wenn ich an der einen oder anderen Bushaltestelle ein paar wenige Poster, auf denen Usain Bolt zu sehen ist, erspähe. Wie sich herausstellt, ist Bolt, genauso wie Uma, auch nicht besonders begeistert von der

Stadt. In einem Interview meint er: „Die Russen lachen nicht gerade viel.“

Nach dem Marathon der Frauen - bei dem die beiden Japanerinnen am Ende den dritten und vierten Platz belegen - geselle ich mich wieder zu meiner Familie im Gorki-Park. Die Sonne brennt nun nicht mehr ganz so schlimm herunter, und ich finde Marietta und die Kinder auf einem staubigen Spielplatz. Zu ihrem Glück habe ich bereits ein weiteres Highlight eingeplant - einen Abend im Luschniki-Olympiastadion, um bei den Leichtathletikbewerben zuzusehen.

Das Stadion ist halb leer, trotz der Tatsache, dass Usain Bolt in den 100-Meter-Läufen startet. Wir finden uns umgeben von fahnenschwingenden Briten aus Basingstoke und Cheltenham. Irgendwie hat es etwas Beruhigendes an sich, zu hören, wie sich andere in einem vertrauten Dialekt über den russischen Service beschweren.

Vor uns sitzt ein älteres russisches Ehepaar, das aufgrund des Heus, das noch unter ihren Hemden hervorschaut, so aussieht, als käme es aus einem entlegenen Dorf. Das ist eines der Dinge, die ich an der Leichtathletik liebe - dass sie Leute wie diese anzieht. Trotz dem übertriebenen Rummel rund um die Sprinterstars ist die Leichtathletik im Kern doch noch etwas altmodisch geblieben.

Heute Abend findet das 10.000-Meter-Finale der Herren statt. Ich bin genauso aufgeregt wie alle anderen, den britischen Champion Mo Farah gegen die besten Kenianer und Äthiopier laufen zu sehen. Das Starterfeld wird dann noch von den restlichen Europäern und ein paar Japanern komplettiert. Trotz ihrer Stärke bei Straßenrennen haben

die Japaner schwache Ergebnisse auf der Bahn, und es kommt daher auch nicht überraschend, dass sich ihre drei Läufer in diesem Rennen schnell am Ende des Feldes wiederfinden, als sich die Geschwindigkeit erhöht.

Farah spielt sich mit der Konkurrenz und läuft eine Zeitlang ziemlich am Ende des Feldes, bevor er beginnt, es von hinten aufzurollen, und das Rennen schlussendlich mit einem komfortablen Vorsprung gewinnt. Nach dem Wettkampf gehe ich hinunter an den Rand der Bahn, um ihn auf der Ehrenrunde abzufangen, und komme gleichzeitig mit seinem Coach, Alberto Salazar, an, der seinem Schützling gerade gratuliert. Nach der Umarmung und der Freude über den Sieg geht Salazar an mir vorüber.

„Gute Arbeit“, sage ich zu Salazar.

Er ist einer der genialsten Trainer auf der Welt. Neben Farah, dem Doppelolympiasieger von 2012, war noch ein weiterer seiner Athleten, der US-Amerikaner Galen Rupp, der in London Silber gewann, hier am Start gewesen und belegte den vierten Platz. Wenn also jemand vorzeigen kann, wie man die Kenianer und Äthiopier schlägt, dann Salazar.

„Danke“, antwortet er und verschwindet.

×××

Seit wir mit der Planung für unsere Reise nach Japan begonnen haben, war die siebentägige Fahrt von Moskau bis Wladiwostok mit der Transsibirischen Eisenbahn etwas, das mir Magenschmerzen verursachte.