

## Erlebnis Tokio-Marathon 2023

Wir haben es wieder getan.

Es ist jetzt der 5. Stern in der Marathon-Major-Serie. Nun fehlt nur noch der Boston-Marathon.

Aber fangen wir am Anfang an, denn die Götter haben vor dem Erfolg den Schweiß gesetzt!

Dass wir überhaupt einen Startplatz bekommen konnten erfuhren wir völlig unerwartet im Dezember. Wir hatten eigentlich das Unternehmen Marathon-Majors schon fast aufgegeben, denn leider wird man ja nicht jünger und dann kam auch noch Corona. Aber egal, nun war uns das Glück hold und die Freude daher riesig.

Nach den relativ „faulen“ Monaten, es stand ja kein wichtiger Wettkampf an, mussten wir das Training etwas intensiver gestalten, um auch bei einem Genuss-und Erlebnislauf mit Anstand ins Ziel zu kommen.

OK. Soweit so gut.

Denn dann gab es ab Januar eine ziemlich intensive Kommunikation mit unserem Reiseveranstalter und nicht nur das. Fast jede Woche kam mindestens eine Mail aus Japan, in denen es um folgende Themen ging:

Wir wollen einreisen. Corona ist zwar eigentlich vorbei aber ..

- Ausfüllen eines 42-seitigen Formulars „Visit Japan Web“ → dabei entstehende Barcodes → ausdrucken und speichern
- Wir müssen gesund sein, um einreisen und an den Start gehen zu können →“Global Safe“-App runterladen  
Hier müssen ab dem 26.02.23 täglich die Temperatur und das Wohlbefinden eingetragen werden
- Wir müssen unsere Bip-Nr. zum Erhalt der Startnummer runterladen
- Bei Teilnahme am Friendship - Run und dem dazugehörigen Kulturteil → Anmeldung und bestätigen  
Da dieser Lauf virtuell durchgeführt wird, muss die Runkeeper-App von Asics zum Tracken heruntergeladen und mit diesem Lauf verknüpft werden.

Das Handy ist überall gefragt.

Letztendlich haben wir die Formalitäten geschafft. (London war dagegen Spaß.)  
Nun kann es tatsächlich losgehen.

Um nicht in Stress zu geraten fahren wir bereits am Dienstag (28.02.2023) nach Frankfurt und übernachten dort.

Mittwoch (1.März) lassen wir uns mit dem Shuttlebus vom Hotel zum Flughafen bringen, geben ganz in Ruhe das Gepäck ab und sind relativ zeitig vor unserem Gate.

Das Flugzeug ist zu einem großen Teil mit Läufern besetzt.

Nach ca. 13 Stunden Flugzeit landen wir wohlbehalten in Tokio. Es ist inzwischen der 02.März.

Dort holt uns unser Reiseveranstalter mit Bussen ab und wir fahren ins Hotel „Villa Fontain Shiodome“. Nun muss man wissen, in Japan geht alles nach Plan. Das heißt, wenn gesagt wird, dass wir ab 15 Uhr in die Zimmer kommen, dann kommen wir erst 15 Uhr in die Zimmer und keine Minute früher (gewöhnungsbedürftig).

Wir haben bis 15 Uhr viel Zeit, also schlägt unser Reiseveranstalter vor, dass wir gleich erst auf die Marathonmesse fahren. Das heißt nun wieder, wir brauchen Bargeld und eine Pasma-Card, die es nur mit Bargeld gibt. Die Pasma-Card ist eine beliebig oft aufladbare

Karte, mit der man die meisten Bahnlinien benutzen kann und an Getränkeautomaten und in einigen Supermärkten kann man auch damit bezahlen.

Ankunft auf der Messe:

Hand über Fieberthermometer halten, Bip-Nummer zeigen, dann ist man drin. Startnummer abholen, 2 x Corona-Selbsttest entgegennehmen. Wir müssen das Testergebnis 2 Tage nacheinander in die besagte App eintragen, (kontrolliert aber niemand das tatsächliche Ergebnis) und Finisher-Shirt abholen. Nun wäre es schön, wenn man shoppen gehen könnte, aber denkste. Es gibt hinter Wänden Asics Artikel (Schuhe und Shirts, mehr wohl nicht), aber typisch japanisch, es gibt eine riesige Schlange. Wir wagen es und stellen uns an. Nach etwa 40 Minuten kommen wir an eine Stelle, die dem Ziel sehr nahe scheint, aber weit gefehlt. Die Schlange setzt sich außerhalb des Gebäudes fort und scheint unendlich. Das tun wir uns dann nicht mehr an und wir müssen nun auch ins Hotel. Sehr schade. So gibt es keine Extra-Klamotten von diesem Lauf.

Im Hotel bekommen wir dann unser Zimmer. Es ist relativ groß (zwei Betten 1,20m breit, Bad mit Badewanne und Toilette mit beheizter Klobrille und rundum Hygiene-Programm) und wir haben einen schönen Blick über die Stadt.

Dann erstes Essen in einem japanischen Lokal gleich um die Ecke. Zum Glück haben wir uns was mit Löffel ausgesucht. Stäbchen wären dann doch eine zu große Herausforderung.

Nach 19 Uhr macht Achim (Chef unseres Reiseveranstalters) mit uns einen ersten Stadtgang. Unter anderem zum Eiffelturm von Tokio – Tokio Tower und auch hoch. Erste sehr interessante Eindrücke. Danach fallen wir ziemlich müde ins Bett.



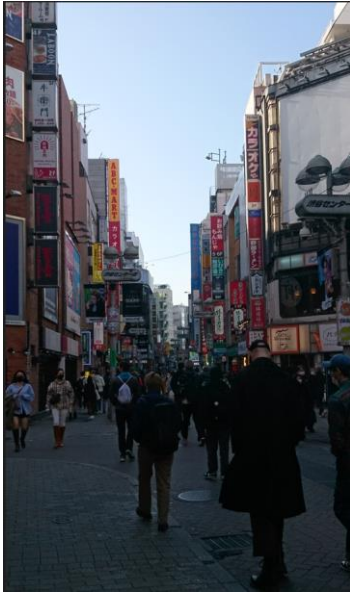
### **Freitag, 03.03.2023**

Nach dem Frühstück ist 07:30 Uhr Start zu einem lockeren Morgenlauf. Er geht am Kaiserpalast vorbei und einigen anderen Sehenswürdigkeiten, die Achim erklärt, sowie dem Zielgelände.

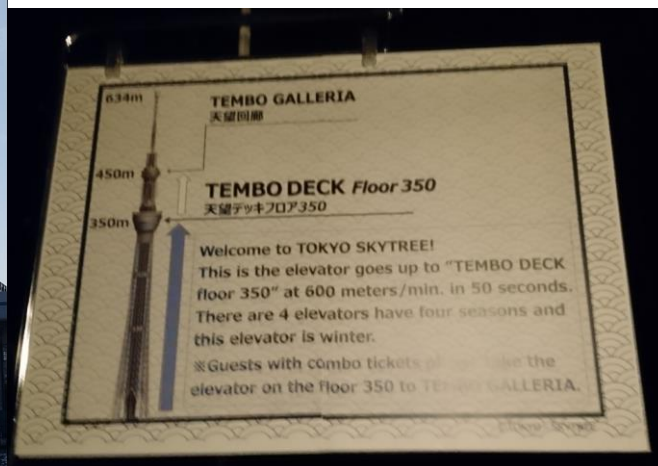
Wir nutzen diesen Lauf als „Friendship-Run“. Wir tracken mit der Runkeeper-App mit. Mal sehen, ob das so funktioniert.

Danach fahren wir nochmal zur Marathonmesse. Es soll einen Bereich geben, wo man Marathon-Souvenirs kaufen kann. Decken wir uns eben dort mit Tasse, Handtuch und Halstuch ein.

14 Uhr steht eine weitere Stadtbesichtigung auf dem Plan. Heute geht es u.a. zum Tokio Metropolitan Government Building, der Hunde-U-Bahnstation und der Kreuzung, auf der zu Stoßzeiten 10 Tausend Menschen während einer Grünphase die Straßenseite wechseln.



Da wir uns inzwischen ganz gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auskennen fahren wir noch zum Sky-Tower in Asakusa. Der Sky-Tower ist aktuell wohl der höchste freistehende Fernsehturm der Welt. Aus 450 m Höhe auf die nun in Licht getauchte Stadt zu sehen ist schon sehr imposant. Der Ausflug hat sich gelohnt.



**Sonnabend, 04.03.2023**

Es stehen die Veranstaltungen in Zusammenhang mit dem Friendship-Run auf dem Plan. Jeder der den Friendshiprun gebucht hatte konnte zwischen vier kulturellen Veranstaltungen wählen:

- Tanzvorführung
- Teezeremonie
- Origami
- Schnitzen

Wir hatten uns für die Teezeremonie entschieden. Und auch hier ist es so, wenn Einlass 10:30 Uhr ist, dann ist Einlass 10:30 Uhr und keine Minute vorher. Die Deutschen sind

natürlich zu zeitig. Vom Treffpunkt laufen wir dann noch ca. 15 Minuten durch Asakusa zu einem „Tee-Lokal“. Uns wird eine Teezeremonie zelebriert und wir bekommen eine Schale mit grünem Matcha-Tee zu trinken.



Asakusa ist die Altstadt mit vielen Tempeln, Skulpturen und traditionellen Einkaufsmöglichkeiten.



So, nun gilt es langsam an den morgigen Start zu denken. Eine leichte Aufregung macht sich breit. Wir essen noch was im Hotel und bereiten unsere Wettkampfsachen vor.

### **Sonntag, 05.03.2023 – Marathontag**

Mit fast 40.000 Startern ist der Tokio-Marathon einer der 10 größten Marathons der Welt und eben der einzige der Majors in Asien.

Nach einem für uns normalen Frühstück fahren wir pünktlich 6:45 Uhr mit den gecharterten Bussen zum Startgelände. Ein Stück Weg zu unserem Gate und viel Zeit bis zum Start liegen dann noch vor uns. Aber ohne Gesundheitsbestätigung durch die Global-Safe-App und kurzes Fiebermessen kommen wir nicht rein.

Wir sind in Block L Gate 5, und schon als wir auf die nächste große Straße einbiegen, sehen wir die Karawane der Starter durch die Straßen ziehen. Also einfach hinterher und dank der vielen Helfer mit großen Schildern, findet man auch schnell, welchem Menschenstrom man



folgen muss, um zum richtigen Gate zu kommen. Nach wenigen Minuten haben wir das Startercamp erreicht.

Zum Thema Ordner/Helfer beim Tokio-Marathon ist folgendes wissenswert: Während andere große Marathons händeringend Helfer suchen, ist es hier eine Ehre Helfer sein zu dürfen. Letztendlich gibt es viele tausend Helfer, die überall stehen, einweisen, helfen, ca. alle 200 m Mülltüten halten ... denn das muss man auch wissen, es darf kein Abfall weggeworfen werden. Man muss den Abfall in der Hand behalten, bis man an solch einem Helfer und dessen Mülltüte kommt. Und es ist wirklich so: nicht nur im normalen Leben. Tokio ist die sauberste Stadt der Welt, es gibt keine Abfalleimer an der Straße.

Die einzelnen Bereiche werden von Helfern mit Seilen abgesperrt, so wie man es auch von anderen Marathons kennt. Es gibt Getränke im Startbereich. Auch die Toilettensituation ist ok und typisch japanisch gut organisiert. Es gab eine Schlange für jeweils ca. 20 Toiletten und so geht es viel schneller. Man steht nie in der falschen Reihe. Und natürlich gibt es einen Ordner der aufpasst und ggf. auch auf eine freie Toilette hinweist.

Altkleider-Container wurden dann doch noch am Vorabend angekündigt, nachdem sich viele Läufer beschwert hatten, dass man laut Regelwerk keine Kleidung abwerfen darf, welche man zum Warmhalten bis zum Start überziehen wollte. Was man mitbringt, nimmt man wieder mit – so sollte es ursprünglich sein.



Inzwischen kreisen Hubschrauber zwischen den Hochhäusern am Start und die Geräusche vermischen sich mit dem Echo der Startpistole. Die Läufer­schar setzt sich in Bewegung, endlich sehen wir das Starttor und nach kurzer Zeit überqueren auch wir die Startlinie. Gleich nach dem Start geht es um eine Kurve und auf eine längere Gerade mit noch ziemlich viel Gedränge, wodurch unser Tempo von Anfang an moderat gehalten wird, denn nicht nur das Adrenalin verleitet zum schnelleren Laufen, sondern auch die abschüssige Strecke, bei der man über die ersten 5km richtig Fahrt aufnehmen könnte. Auch insgesamt passiert in Sachen Höhenmeter nicht viel auf der Strecke des Tokio Marathon. Wir haben perfektes, kühles Laufwetter und etwas Wind. Die Strecke in Tokio hat auch viele Spitzkehren. Doch diese Parallelstrecken haben nicht nur Nachteile sondern auch den Vorteil, dass man sich die anderen Läufer besser ansehen kann. Und das bedeutet in Tokio vor allem lokale Kostüme. Geishas, Samurais und Ähnliches sind also keine

Seltenheit, wobei es insgesamt aber stimmungsmäßig zurückhaltender in Tokio abgeht, wenn man es mit den anderen Majors vergleicht.

Wir laufen relativ gleichmäßig, als ab etwa km 18 bei (bei Tamara) Schmerzen im rechten Knie auftreten. Ganz ungewöhnlich, eigentlich gibt es eine andere Baustelle. Also erstmal Gehpause, dann wieder laufen und so weiter. Schmerztablette an der nächsten Getränke­stelle. Dann hoffen, dass sie bald Wirkung zeigt. Da wir ja einen Genusslauf absolvieren wollen, ist das auch kein Problem.

Dramatischer sieht es da schon auf der anderen Stra­ßenseite aus, wo Läufer kämpfen, die nach knapp 3 Stunden noch nicht Kilometer 18 erreicht haben und damit mit dem Cutoff kämpfen. Denn zu bestimmten Zeiten wird ein Seil über die Strecke gespannt und wenn man bis dahin nicht den entsprechenden Checkpoint erreicht hat, man also auf der falschen Seite des Seils ist, ist das Rennen vorbei und man wird gebeten das Rennen abzubrechen und die Strecke zu verlassen. Wer Tokio laufen will, sollte gut trainieren und versuchen rechtzeitig vom Start loszukommen.

Etwa bei km 30 macht sich (bei Renate) der Rücken negativ bemerkbar, so dass sie erstmal Schulter, Nacken und Arme kreisen lässt. Bei Gehpausen hilft eine kurze Massage an den unangenehmen Stellen durch Tamara. Eine 5 Stundenzeit war eingeplant und nach einem „Endspurt“ auf den letzten 3 km sind wir glücklich im Ziel mit einer Zeit von 5:29:04. Aber für uns zählt ohnehin mehr der Weg und die vielen Erlebnisse auf dem Weg zur Medaille.

Wir haben es wieder einmal geschafft!!!!



Im Ziel Maske auf - bekommt man im Zielbereich - die Medaille abholen, müssen wir uns allerdings selbst umhängen – wir machen das gegenseitig, Poncho und Getränke abholen, Foto am Treff vom Reiseveranstalter, Weg ins Hotel. Letzterer ist mit kleinen Hindernissen verbunden, weil wir die Wettkampfstrecke nicht queren durften. Es kommen offensichtlich noch ziemlich viele nach uns. Aber auch das schaffen wir.

Danach schnell in die Badewanne und fertig machen für die große After-Run-Party. Auch hier werden wir pünktlich mit Bussen abgeholt. Dort kann gegessen und getrunken werden bis zum Abwinken, was wir natürlich nicht tun. Die Party ist für die Majors alles in allem doch etwas weniger feierlich und weniger spektakulär als erwartet, aber das liegt auch daran, dass in diesem Jahr in Tokio mehr als 3.000 neue Major-Serien-Finisher hinzukamen und daher die Logistik etwas straffer sein musste. Deshalb sind wir eigentlich jetzt froh, unseren letzten Stern in Boston zu erlaufen.

Somit endet die eigentliche Sportreise, aber wir haben noch die Anschlussreise gebucht, wenn wir schon einmal hier sind nutzen wir die Zeit, um noch mehr von Land und Menschen zu erleben.

## Anschlussreise

**Montag, den 06. März.2023**

Wir werden 8:40 Uhr pünktlich mit Bussen vom Hotel abgeholt. Unser großes Gepäck geht separat nach Kyoto. Für die nächsten Tage haben wir einen deutschsprachigen Guide. Zunächst geht es zum Oishi Park. Von dort hat man mit viel Glück eine gute Aussicht auf den Fuji. Das Wahrzeichen Japans soll sich angeblich nur 30 Tage im Jahr zeigen. Und ja, zunächst sehen wir trotz eigentlich schönem Wetter nichts außer Wolken. Aber wir haben Glück. Nach und nach werden die Wolken weggeweht und Dank der Verlängerung der Pause im Park gibt er uns tatsächlich die Ehre in voller Schönheit sichtbar zu sein. Sehr schön.



Danach geht es zum Mittagessen im Gotenba Kogen Beer – ein Buffetrestaurant vom Feinsten: Essen international inkl. mehrerer Biersorten zum selbstzapfen. So gut gestärkt fahren wir mit dem Bus zur Owakundani Seilbahn, die uns zu den Schwefelfeldern bringt. Bei der Aussichtsplattform kann man auch schwarze Eier kaufen. Deren Verzehr soll das Leben 7 Jahre verlängern. Wir kaufen keine.

Bevor es zu unserem Hotel geht, fahren wir noch mit einem Traditionsschiff über den Ashi-See.



Den Abend schließt ein 6-Gänge Menü ab. Einige gehen dann noch ins hoteleigene typisch japanische Bad (Sento) mit 38 Grad Wassertemperatur, was sich gut nach dem Marathon anfühlt.

### **Dienstag, den 07. März 2023**

Nach dem Frühstück beginnt der Tag mit dem Transfer zum Bahnhof, wo wir zum ersten Mal mit einem der berühmten Shinkansen Express Züge nach Kyoto fahren sollten. Nur konnte unser Bus nicht pünktlich losfahren, weil ein Teilnehmer zu viel für die abendlichen Getränke bezahlt hatte. Der Teilnehmer musste ausfindig gemacht und ihm das überschüssige Geld ausgehändigt werden. Auch das ist Japan - es ist kein Trinkgeld erwünscht.



In den Zügen sitzt man wie im Flugzeug, nur mit entschieden mehr Beinfreiheit. Beeindruckend! Und es gibt keine Verspätung. Wenn man sich ordentlich anstellt ist Einsteigen von 50 Leuten in einer Minute kein Problem. In Kyoto angekommen können wir natürlich auch noch nicht einchecken. Also parken wir das Gepäck, gehen eine Kleinigkeit im gegenüber vom Hotel befindlichen Bahnhof essen –



dieses Mal italienisch – und schon steht der Bus für die Ausfahrt nach Nara bereit. Dort schauen wir uns den Kasuga Shrine und den Nara Park an.



In diesem Park gibt es hunderte freilaufender Rehe, denn in Japan sind Rehe heilige Tiere. Wenn wir es nicht selbst gesehen hätten, würden wir es nicht glauben.



Dann geht es noch zum weltberühmten Todaiji Tempel:



Das ist alles Weltkulturerbe und sehr beeindruckend.

**Mittwoch, den 08. März 2023**

Heute ist eine halbtägige Stadtrundfahrt durch Kyoto geplant. Es geht zunächst zum Goldenen Pavillon:





Es ist unbeschreiblich und man will immer zu Fotos schießen.  
Danach zum Ryoanji Tempel. Dort sind die Schuhe auszuziehen und es herrscht Stille. Auch mal angenehm.  
Die Rundfahrt schließt mit der Besichtigung des Nijo Castle ab, eine alte Kaiserfestung.

#### **Donnerstag, den 09. März 2023**

Und schon ist der vorletzte Tag angebrochen. Er führt uns wieder mit einem Shinkanse nach Hiroshima. Zunächst fahren wir erst mit dem Bus und dann mit einer Fähre auf die Insel Miyajima zum Itsukushima Shrine. Diese Insel stellt für die Japaner ein Heiligtum im wörtlichen Sinne dar.





Es gibt hier Shrine ohne Ende und man kann locker den ganzen Tag dort verbringen.

Zum Abschluss der Reise besuchen wir den Peace Memorial Park und das Museum. Das ist der wirklich sehr ernste Teil der Reise und mit Blick auf die momentane Situation in der Welt erst recht.

Wir haben es uns nicht nehmen lassen, die Friedensglocke zu läuten.



Tief beeindruckt und in Gedanken fahren wir nach Kyoto zurück.

**Freitag, den 10. März 2023**

Heute heißt es Abschied nehmen von diesem ganz besonderen Land. Die Taschen sind gepackt. Es geht wie immer ganz pünktlich mit dem Bus zum Flughafen in Osaka. In Tokio steigen wir dann in unser Flugzeug B747 zum Nonstop-Flug über 14 Stunden nach Deutschland.