



Frank Stange hat seinen Lauf mit einer Spendenaktion verbunden: Für jeden gelaufenen Kilometer sammelt er Geld. Bislang sind schon rund 1200 Euro zusammengekommen. Damit soll die Dusche der Wohngruppe „Trampolin“ des Kinderschutzbundes saniert werden.

## Marathon auf der Großen Mauer

Die Pendelei zwischen Schreibtisch und heimischer Couch ist Frank Stange zu bequem. Der Jurist erlebt auf chinesischen Steinen sein ganz persönliches Weltwunder.

VON NADJA LASKE

Es gibt den kältesten Marathon der Welt und den höchsten, sicher auch den härtesten – nur den längsten gibt es nicht. Nicht einmal, wenn er die Chinesische Mauer entlangführt. Auch dann bleibt's dabei: Zwischen Start und Ziel liegen exakt 42,195 Kilometer – ein Fünfhundertstel des Riesenwalls.

Den hat Frank Stange schon als Kind bewundert. Irgendwann einmal wollte er auf der Großen Mauer stehen. Bis zur völligen Erschöpfung auf ihr entlangzurennen, das hatte sich der heute 35-Jährige nicht vorgestellt – dann aber fiel ihm eine Laufzeitschrift in die Hände. „Darin habe ich eine Anzeige des Great Wall Marathon entdeckt“, sagt Frank Stange.

### Für verrückt erklärt

Vom Büro auf die Couch und zurück erschien dem Rechtsanwalt auf Dauer doch ein zu enger Bewegungsradius, und so begann er ihn zu erweitern. „Den Zeitungsausschnitt habe ich mir an die Wand über dem Schreibtisch gehängt“, sagt er. Ein Marathon über solch historische Steine, das war ein verlockendes Fernziel. Snowboarden, Badminton und Fahrrad fahren, mehr hatte sich Frank Stange körperlich bislang nicht abverlangt. Nun begann er regelmäßig zu jog-

gen, zwar Wald und Wiese, aber mit System. „Ich habe mir Bücher mit Trainingsplänen gekauft und bin regelmäßig in den Großen Garten, in der Heide oder an der Elbe gelaufen.“ So brachte er sich nach Feierabend in Form. Weil Ziele motivierten, meldete er sich zu großen Laufereignissen an. In Berlin lief Frank Stange seinen ersten Halb-



Frank Stanges ungewöhnliche Laufstrecke: 42,195 Kilometer die Chinesische Mauer entlang. Fotos: privat (3)

marathon über 21 Kilometer. Das war im Frühjahr des vergangenen Jahres. Beim Dresden Marathon war er dabei, traute sich jedoch noch nicht die volle Länge zu. Der Oberelbe-Marathon Ende April sollte die Entscheidung bringen: Würde sich der Newcomer beim Lauf auf der Chinesischen Mauer die komplette Kilometerzahl zutrauen oder doch lieber eine Distanz kürzertreten? Angemeldet hatte er sich bereits.

Von seiner Fitness auf der Strecke zwischen Königstein und Dresden hing jedoch ab, ob er auch im fernen Asien aufs Ganze gehen würde. „Ich war so gut drauf, dass ich mir den vollen Marathon auf der Mauer in China schließlich zutraute“, sagt Frank Stange. Und doch: 42,195 Kilometer können täuschen. Besonders bei 29 Grad Hitze und Jetlag.

Am 3. September startete Frank Stange zusammen mit einer deutschen Läufergruppe nach China. Die Reise organisierte ein erfahrener Extremsportler. Ihm gegenüber hatte der Dresdner großen Respekt, seine Freunde und Kollegen indes motivierten ihn sehr. „Ein bisschen für verrückt erklärt haben sie mich trotzdem“, sagt Frank Stange, der beim Training für China in weiser Voraussicht vor allem die Radebeuler Spitzhaustreppe und die Dresdner Grundstraße hinaufgelaufen war.

Insgesamt zwei Wochen Urlaub in Peking und Shanghai hatte Frank Stange vor sich, als er nach zehn Stunden Flug in der Volksrepublik landete. „China war nie mein allererster Reisewunsch, aber letztlich wurde es ein großes Erlebnis“, sagt er. Der Platz des himmlischen Friedens gehört ebenso zum Programm wie der Bummel durch Gassen, in denen der Alltag pulst.

### Härtetest auf Kilometer 30

Endlich sollte auch Frank Stanges Puls ordentlich steigen. Nach der vor jedem Marathon üblichen Party und einigen Stunden Schlaf ging es an den Start einer ungewöhnlichen Strecke. „Es war mehr Hindernislauf als Marathon“, erzählt Stange. Rund 1600 Höhenmeter mussten die Läufer auf ihrer Route überwinden. Die Tour führte über reichlich Treppen. Exakt 18377 Stufen war Frank Stange auf und abgelaufen, als er ins Ziel kam. „Kilometer 30 war wirklich hart, da hatte ich ein Tief und musste arg kämpfen“, sagt er.

Umso größer die Freude über den glänzenden Pokal, den er schließlich in Händen hielt, zusammen mit seinem Erfolg in Zahlen auf terakottafarbener Urkunde: Platz acht von insgesamt 29 nach vier Stunden, 39 Minuten und 32 Sekunden Lauf über Gemäuer der Ming-Dynastie.