

Es zählt nicht nur zu einem der populärsten Marathonrennen der Welt (2019 waren 68 Nationen vertreten), sondern mit über 5.000 Treppenstufen auch zu den anspruchsvollsten.



Das Rennen geht von Anfang an bergauf, die ersten der insgesamt 5.146 Treppenstufen kommen nach circa fünf Kilometern. Ab diesem Punkt folgt der Kurs drei Kilometer der Chinesischen Mauer, inklusive einem Kilometer um die majestätische Festung Huangyaguan selbst.



► 20-jährigen Marathongeschichte teilgenommen!) Sie haben die Auswahl zwischen drei Distanzen, die alle am Yin-und-Yang-Platz des Mauerabschnitts mit der Festung Huangyaguan beginnen und enden. Teilnehmer am vollen Marathon passieren den Platz zwei Mal und umrunden auch Teil der Mauer zwei Mal; dabei blicken sie auf üppige, grüne Landschaft, durchzogen von der Mauer vor und hinter ihnen wie einer großen Ader. Der untere Kursabschnitt, der durch Ackerland und kleine Dörfer führt, hat oft festlichen Charakter, da man hier von Zuschauern beklatscht wird. Man sollte jedoch nicht zu viel Zeit für die Bewunderung der Aussicht und Selfies mit Fans aufwenden, wenn man das Zeitlimit von acht Stunden schaffen und den Rückflug nicht verpassen möchte. Diese Stufen klettern sich nämlich nicht von alleine.

Wer als internationaler Läufer teilnehmen möchte, muss dies im Rahmen eines Urlaubspaketes tun, denn lediglich chinesische

Staatsangehörige haben Anrecht auf ein Teilnahmepaket, das nur den Wettlauf abdeckt. Die sechs- bis siebentägigen Urlaubspakete umfassen Transport, Unterkunft und Sightseeing, was den Lauf in dieser historischen Region noch lohnenswerter macht. ■

**Länge:** 8,5, 21,1 oder 42,2 km

**Ort:** Huairou-Distrikt, China

**Datum:** Mai

**Typ:** Trail/Stufen

**Temperatur Ø:** 16 bis 35 °C