



Die 19-jährige Kathrine Switzer bei einem Trainingslauf 1966. Man beachte die ultraflachen Laufschuhe.

FOTO: KEYSTONE

# Die Vorläuferin

**Kathrine Switzer revolutionierte den Frauenlauf**

*Als erste Frau lief Kathrine Switzer 1967 mit offizieller Startnummer den Boston Marathon. So tat sie den ersten Schritt zum Frauenlauf und noch viel mehr: Die Amerikanerin organisierte 400 Frauenläufe in 27 Ländern. Und machte den Weg frei für Millionen nach ihr.*

TEXT: URSULA THOMAS-STEIN

Laufende Frauen sind heute eine Selbstverständlichkeit. Wer Lust hat, läuft. Und wer sich fit genug fühlt, meldet sich ganz einfach zu einem Lauf an. Sei es in New York, Stockholm, São Paulo, Casablanca oder Bern.

Da hatte es die 20-jährige Kathrine Switzer aus Syracuse (USA) noch deutlich schwerer. Sie lief liebend gern. Und sie wollte einen Marathon laufen. Aber wie? Ende der 60er-Jahre gab es für Frauen weltweit keine Startmöglichkeiten, ausser über kurze Strecken. Der Marathon war Männern vorbehalten und galt nicht nur als ungesund, sondern auch als höchst unweiblich. Trotzdem meldete sich Katherine Switzer zum traditionellen Boston-Marathon an – als «K. Switzer».

### Mitmachen, nicht Zuschauen

Für die Schülerzeitung hatte Kathrine Switzer die Basketballtrainerin interviewt. Ob in Zukunft Frauen die gleiche Version wie Männer spielen würden, lautete Switzers Frage. «Niemals», antwortete ihr die Trainerin: «Die übermässig vielen Sprünge könnten den Uterus verschieben.»

Diese Aussage der Trainerin war kein Einzelfall, sondern Volkes Stimme damals – die manchmal sogar von Wissenschaftlern propagiert wurde. Switzer musste schon als Jugendliche darüber lachen, denn ihre Meinungsmacher waren andere – ihre Eltern. Sie erzogen Bruder und Schwester gleich: Keine Einwände, dass Kathrine auf Bäume kletterte oder dem grossen Bruder naheiferte. Nur als Kathrine auf der Highschool bei den Cheerleadern antanzen wollte, riet Vater Switzer ab: Das Leben sei zum Mitmachen, nicht zum Zuschauen. →

Um fit fürs Mädchen-Hockey-Team zu werden, lief Switzer nun täglich eine Meile (1,6 Kilometer). Und sie entdeckte die Vorzüge des Laufens: Es machte Spass, verlieh ihr Ausdauer und liess sich auch alleine trainieren, ohne Team oder Trainer. Und doch bekam sie an der Universität von Syracuse eine Art Lauftrainer. Arnie Biggs, Betreuer des Männer-Crossteams, entdeckte Switzers Talent und trainierte mit ihr. Dass eine Frau die 26 Meilen laufen könne, hielt aber selbst er für unmöglich. Kathrine entschloss sich, den Beweis anzutreten. Auf der Startliste erschien «K. Switzer» so unauffällig wie ihr Signet als Jungjournalistin.

### Mit einem Schlag berühmt!

Der 19. April 1967 war kalt und verregnet. Nach einigen gelaufenen Meilen flogen die Kapuzenhemden an den Strassenrand. «Da ist eine Frau in Deinem Rennen, Jock!», rief ein Journalist, als der Pressebus die Nummer 261 passierte. Renndirektor Jock Semple, ein bärbeissiger Schotte, der von den Medienleuten gerne gefrotzelt wurde, war – wie erwartet – ausser sich. Er sprang aus dem Bus und stürzte sich auf die Läuferin. Harry Trask, ein Fotograf, eilte dazu, denn er wusste: Wo der Schotte war, da war Action. Er machte drei schnelle Schüsse. Und traf ins Schwarze. Ebenso wie Switzers Mitläufer Tom Miller, ein Hammerwerfer. Mit einem gezielten Haken brachte er den Renndirektor zum Nachdenken – über das Thema Frauenlauf. Auch andere kamen ins Grübeln, denn die Bilder gingen um die Welt. Was vorher undenkbar schien, wurde plötzlich international zum Thema: dass Frauen Langstrecken – also mehr als die olympisch zugelassenen 800 m – laufen können. Aber dürfen sie es auch? →

23

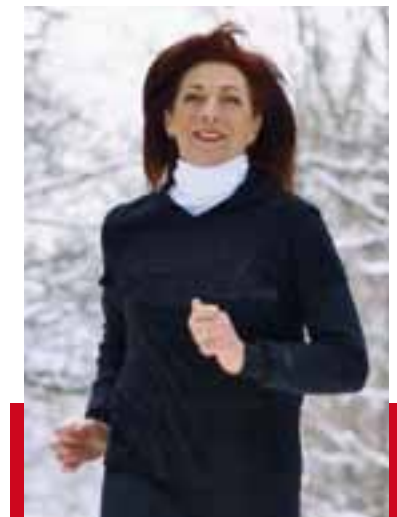


FOTO: YELLOWDOG PRODUCTS

### 64-jährig und 70 Kilometer pro Woche KATHRINE SWITZER

**Geboren:** 5. Januar 1947 in Amberg, Deutschland.  
**Grösse:** 170 cm  
**Gewicht:** zu aktiver Zeit 52 kg, heute 60 kg.  
**Wohnort:** New Paltz, USA, und Wellington, Neuseeland.  
**Zivilstand:** verheiratet mit Roger Robinson, ehemaliger neuseeländischer Weltklasseläufer.  
**Beste Platzierung:** 1. Platz New York Marathon, 1974.  
**Persönliche Bestzeit:** 2:51:37, Boston Marathon, 1975.  
**Laufpensum:** zur aktiven Zeit bis zu 180 Kilometer pro Woche; heute etwa 70 Kilometer pro Woche.  
**Nächste Ziele:** New York Mini 10 K (11. Juni, 40-Jahr-Jubiläum), Schweizer Frauenlauf Bern (19. Juni, 25-Jahr-Jubiläum).  
**Veröffentlichungen:** «Laufen und Walking. Das sanfte Programm für Frauen ab 40», Rowohlt Taschenbuch, 2000; «Faszination Marathon: Geschichten und Bilder rund um die magischen 42,195 Kilometer», Südwest Verlag, 2006; «Marathon Woman», Da Capo Press, 2009 (Englisch), deutsche Ausgabe, spomedis Verlag, erscheint im September 2011.

Der Eilbrief des Leichtathletik-Verbandes für Amateure (AAU) war der schnellste, der jemals von der amerikanischen Post ausgeliefert wurde, zumindest für Kathrine Switzer. Zwei Tage, nachdem sie den Boston Marathon in 4:20 h finishte, lag der Brief bereits in ihrem Briefkasten. Sie und ihre Mitläufer aus Syracuse wurden aus dem Verband ausgeschlossen. Die Vorwürfe: Switzer sei mehr als eineinhalb Meilen gelaufen, habe sich mit Initialen angemeldet, sei mit Männern gelaufen und das ohne Begleiterin. Das 19. Jahrhundert lässt grüssen! Der «Fall Switzer» lief in allen Medien: Berichte, Interviews, Talkshows. In dieser Zeit habe sie den besten Unterricht in ihrem Studienfach Journalistik bekommen, stellt sie später fest. Andererseits hatte es so viel Interesse und Anerkennung gegeben – schon in den aufregenden Minuten vor dem Start. «Hey, läufst du die ganze Strecke?», «Da oben wirts bergig, bist du vorbereitet?» oder «Sag mir, wie bringe ich meine Frau zum Laufen?», fragten einige Starter.

**Von 4:20 auf 2:51 h**

Einen Grund für die vielen Anfeindungen von offizieller Seite sah Switzer auch in ihrer Zielzeit. 4:20 h lief eine Joggerin, nicht eine ernsthafte Athletin. Das wurmte sie, auch deshalb wollte sie wieder antreten. Aber zunächst wurde sie mit ihrem «Team»

als Attraktion zu allen möglichen und unmöglichen Events eingeladen – Weintrauben-Lauf, Rüben-Rennen, Zwiebel-Derby, auch zu Läufen im kanadischen Ausland. Mit «inoffiziellen Nummern» nahmen sie teil, räumten «inoffizielle Preise» ab und gründeten schliesslich einen eigenen Club – den «Syracuse Track Club». Der Boston Marathon wurde derweil ein offizieller Männerlauf – auf dem Anmeldeformular stand nun ein exklusives «MEN ONLY». Über 70 solche Marathonläufe gab es damals in den USA.

Trotzdem liefen weltweit immer mehr Frauen immer beachtlichere Marathon-Zeiten. Schon 1967 war die Kanadierin Maureen Wilton 3:15 h gelaufen, die Deutsche Anni Pede-Erdkamp gar 3:07 h. Die Amerikanerin Beth Bonner knackte 1971 die Dreistunden-Marke mit 2:55 h, und aus Australien wurde bekannt, dass Adrienne Beames die 42,2 Kilometer bereits in 2:46 h gelaufen war. Aus Joggerinnen waren weltweit Wettkämpferinnen geworden, die sich athletisch nicht mehr ignorieren liessen.

Die Berichterstattung wurde sportlicher und positiver, auch der amerikanische Strassenlauf-Club (RRCA) unterstützte die Ambitionen der Frauen aktiv. Langsam aber sicher kam die Botschaft beim Leichtathletik-Verband an. Am 16. April



FOTO: KEYSTONE



FOTO: KATHRINE SWITZER-MARATHON WOMAN

**«Mini 10 K» in New York  
PREMIERE MIT 78 FRAUEN**

1972 wollte eine Firma ihren neuen Rasierschaum an die Frauen (beine) bringen. Und was wäre Publicity wirksamer, als einen «Mini»-Marathon zu veranstalten? «Crazylegs», der Lauf über 6 Meilen (knapp 10 Kilometer) beim Central Park in New York, wurde der erste reine Frauenlauf weltweit. Am 3. Juni standen bei der Premiere 78 Läuferinnen am Start. Ein Blick aufs Foto und die Schuhe der Läuferinnen zeigt, dass bereits damals viele ernsthaft Laufsport betrieben, denn in der ersten Reihe finden sich nur lupenreine Laufschuhe, und die waren damals selten. Von links nach rechts: Der legendäre EB Brütting, benannt nach seinem deutschen Erfinder Eugen Brütting. Rechts daneben ein Onitsuka Tiger, der Vorläufer der heutigen Asics-Modelle. Es folgen fünf Adidas-Schuhe (als letzter ein berühmter orange-brauner «Trainer» mit dicker Sohle) und ein zweiter Onitsuka Tiger. Kathrine Switzer, in der vorderen Reihe die vierte Läuferin von links mit dem hochgebundenen Haar, trägt wie die Läuferinnen neben ihr einen Adidas SL-72: Daran kann sich die Laufpionierin noch haargenau erinnern. Auf das Bild angesprochen, meint sie: «Zu dieser Zeit fand man solche Schuhe nicht einfach im Sportgeschäft, und Laufgeschäfte gab es noch nicht. Wir mussten uns daher unsere Laufschuhe – Männerschuhe in den kleinsten Grössen – per Post bestellen und einige Wochen darauf warten.» [www.nyrr.org/races](http://www.nyrr.org/races)

1972 war es in Boston so weit: «Und, also, hm, ihr Damen seid in Boston willkommen. Aber ihr müsst die Qualifikationszeit der Herren einhalten!» So konnte natürlich nur einer tönen – Renndirektor Jock Semple. Und die Zeit war ebenso uncharmant:

3:30 h. Sieben Frauen hatten extra hart trainiert, um die Hürde zur Anmeldung zu nehmen. Dafür gab es dann bei diesem ersten offiziellen Lauf eine eigene Startlinie und eine eigene Wertung – Switzer kam mit 3:29 h auf Platz drei. Die besten Zeiten sollten aber für sie noch kommen: 1974 gewann sie den New York Marathon und 1975 lief sie persönliche Bestzeit in 2:51:33 h.

**Run auf den Frauenlauf**

Auch die Wirtschaft zeigte Interesse. 1972 sollte in den USA ein Rasierschaum namens «Crazyleg» an die Frau gebracht werden. Switzer war bei diesem ersten Frauenlauf dabei – von der Organisation bis zum Start. 78 Läuferinnen liefen die sechs Meilen um den Central Park. Und wenn am 11. Juni 2011 das 40-Jahr-Jubiläum dieses Laufes steigt, der «New York Mini 10K», werden über 5000 Läuferinnen erwartet.

Kathrine Switzer erkannte früh die Möglichkeiten des Sponsorings: Dem New York Marathon bescherte sie 1973 dank einer griechischen Fluglinie ein beachtliches Budget, sodann trat sie mit einem professionellen Frauenlaufkonzept an die Firma Avon heran. Aber warum überhaupt Frauenläufe? Switzers Grundidee: Viele Frauen würden anfangen zu laufen, wenn sie

ein angenehmes Laufangebot – ohne Leistungsdruck oder Stress – hätten. Andererseits sollten auch Topathletinnen die Chance bekommen, sich über die klassischen Strecken bis hin zum Marathon zu qualifizieren. Und: die Möglichkeit, als Erste ins Ziel zu kommen, ohne in der Menge eines Männerlaufes zu verschwinden. Bereits der erste Testlauf in Atlanta 1978 wurde ein Riesenerfolg und Switzer bekam den Job. Als Direktorin des Sportprogramms entwickelte und betreute sie in der Folge etwa 400 Läufe in 27 Ländern – von Argentinien bis Japan. Pionierarbeit für den Frauenlauf und die angestrebte Zulassung des Marathons als olympische Disziplin.

**Marathonlauf wird olympisch**

1984 dann endlich die olympische Premiere. Als bei den Spielen in Los Angeles der Startschuss fiel, war Switzer auch dabei, diesmal am Mikro: Live berichtete sie für eine TV-Station. Neun der 49 Marathonläuferinnen kamen unter 2:30 h ins Ziel – allen voran die Amerikanerin Joan Benoit Samuelson mit 2:24:52 h. Die letzte Getränkestation verpasst hatte hingegen die Schweizerin Gaby Anderson-Schiess. Bei 24 °C lief sie völlig dehydriert ins Stadion ein. Die ganze Welt schaute zu, wie sie willensstark und ohne Hilfe anzunehmen fünf Minuten 44 Sekunden für die letzte

Runde benötigte – jede Sekunde dem Kollaps nahe und sich wankend kaum auf den Beinen haltend. Das Aus für die gerade neu gewonnene Disziplin? Nein. Anderson-Schiess wurde schliesslich als Heldin gefeiert – ihre Zeit von 2:48:45 h hätte in den ersten fünf Olympischen Spielen bei den Männern zu Gold gereicht. Ihre sachkundige Berichterstattung machte Switzer zu einer begehrten und ausgezeichneten Laufexpertin bis heute. Für den Kommentar des Los Angeles Marathon wurde ihr 1997 sogar der Emmy-Award verliehen.

30. Oktober 2010: Inzwischen Mitte 60, sitzt Kathrine Switzer auf der sonnigen Dachterrasse ihres Athener Hotels und beantwortet gut gelaunt alle Fragen. Es ist der Tag vor dem Jubiläumslauf von Marathon nach Athen, und Switzer wird die 42,2 Kilometer mitlaufen. Ihr erster Strassenmarathon seit 34 Jahren! Vom Veranstalter wurde sie als «Lauflegende» eingeladen. Fühlt sie sich auch so? «Meine Geschichte wurde mit der Zeit ein Mythos – wie die des griechischen Marathonläufers», erklärt Switzer. Wie oft sie auf die Story von damals angesprochen wurde? «Bestimmt 50 Millionen Mal», sagt sie und lacht. Aber das sei «schon okay». Der Frauenlauf habe eben eine noch junge Vergangenheit – dafür aber eine grosse Zukunft! **F**



1978 wurde in Schaffhausen zur ersten Schweizer Marathonmeisterschaft für Frauen gestartet. Im Bild die vier Teilnehmerinnen Margrit Meyer, Liselotte Illi, Marijke Moser und Agnes Eberle (von links nach rechts). Marijke Moser gewann das Rennen.

## Internationale Frauenläufe

# Junge Vergangenheit – grosse Zukunft

**Es gibt etwa 150 Frauenläufe in 30 Ländern, 25 davon in Österreich, Deutschland und in der Schweiz. Eine Chronologie der wichtigsten Ereignisse im Frauenlaufsport.**

Was die meisten Läuferinnen motiviert? Der Wunsch, sich fit und gesund zu fühlen und die Freude, sich zu bewegen. Die Geschichte der populären Frauenläufe ist eng mit der Fitnessbewegung der 70er-Jahre verbunden und mit den Anstrengungen und Ergebnissen im Leistungssport. Denn die Elite-Athletinnen mussten sich oftmals ohne professionelles Training die gesellschaftliche und offizielle Anerkennung erst erkämpfen. In manchen Teilen der Welt ist Laufen für Frauen heute immer noch kein Thema oder schlichtweg verboten, da es gegen die Kleiderordnung verstösst oder weil Männer nicht zuschauen dürfen. Zu den Olympischen Sommerspielen 2008 in Peking nahm der Iran zum Beispiel keine Leichtathletinnen mit; Saudi-Arabien und

Katar verzichteten gleich ganz auf Frauen im Team. Das sollte in Zukunft anders «laufen».

**1896** Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit sind wie ihr klassisches Vorbild reine Männersache. Eine junge Griechin namens Melpomene soll ihren Qualifikationslauf von Marathon nach Athen in etwa 4:30 h absolviert haben, zum offiziellen Lauf wird sie dennoch nicht zugelassen. Von den 17 olympischen Marathonläufern kommen nachweislich nur neun ins Ziel.

**1921** Die Französin Alice Milliat gründet den Internationalen Frauensportverband und veranstaltet ein Jahr später in Paris die

ersten Olympischen Spiele für Frauen. Neben dem Gastland nehmen Teams aus den USA, Grossbritannien, der Schweiz und der Tschechoslowakei teil. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) ist nicht amüsiert. Man verspricht aber offiziell weitere Disziplinen für Frauen aufzunehmen, wenn sich die Veranstaltung umbenennet.

**1926** Violet Piercy ist vermutlich die erste Frau, bei der eine offizielle Zeitnahme über die Marathondistanz erfolgt, es werden 3:40:22 h bei einem Rennen in England gemessen.

**1928** Bei den Olympischen Sommerspielen in Amsterdam werden erstmals Frauenwettbewerbe in der Leichtathletik erlaubt. Nach dem 800-Meter-Lauf fallen einige Athletinnen völlig erschöpft auf den Rasen. Zuschauer, Offizielle und die Presse sind über das Schauspiel entsetzt. Also wird der 800-Meter-Lauf, die längste Distanz der Frauen, für die nächsten 32 Jahre gestrichen. Sein olympisches Comeback erfolgt erst wieder 1960!

**1962** Erstaunliches ereignet sich auch beim 100-km-Lauf in Biel: Mit Käthi Knuchel

aus Biel und Ursula Hauert aus Büren stehen zwei Frauen am Start. Und beide Frauen finishen die Ultradistanz.

**1963** Beim «Western Hemisphere Marathon» in Culver City, USA, laufen heimlich zwei Frauen mit. Die eine gibt auf, die andere, Mary Lepper, kommt in erstaunlichen 3:37:07 h ins Ziel.

**1966** Es ist der traditionellste Marathonlauf und seit der Gründung im Jahr 1897 ein reiner Männerlauf, der Boston-Marathon. Roberta Louise Gibb ändert das: Sie läuft als erste Frau inoffiziell mit in 3:21:40 h.

**1967** «K. Switzer» ist beim Boston-Marathon offiziell angemeldet und trägt die Startnummer 261. Genau diese versucht Rennleiter Jock Semple der Läuferin Kathrine Switzer mit Gewalt abzunehmen, als er realisiert, dass eine Frau mitläuft. Sein Pech: Ein Fotograf ist zur Stelle; weltweit wird über den Vorfall berichtet und fortan diskutiert, Kathrine Switzer wird auf einen Schlag einer breiten Öffentlichkeit bekannt.

**1967** Der deutsche Sportmediziner und Lauftrainer Ernst van Aaken organisiert in

Waldniel einen Marathonlauf: Zwei Frauen lässt er heimlich starten. Anni Pede-Erdkamp wird Gesamt-Dritte in 3:07:26 h.

**1968** In Deutschland startet der «Schwarzwald-Marathon», inspiriert von Schweizer Langstreckenläufern, von Anfang an mit eigener Frauenwertung: 600 Anmeldungen, davon 51 Frauen.

**1972** Der erste reine Frauenlauf weltweit, «Crazylegs», ein Mini-Marathon über 6 Meilen, findet in New York statt; 78 Frauen starten. Im Juni 2011 feiert der Lauf als «New York Mini 10 K» sein 40-Jahr-Jubiläum.

**1973** Beim legendären «Murtenlauf» in der Schweiz dürfen Frauen offiziell erst seit 1977 mitlaufen. Marijke Moser tut es schon vorher, sie meldet sich unter dem Namen «Markus Aebischer» an.

**1973** Ernst van Aaken organisiert den ersten reinen Frauen-Marathon mit 32 Frauen am Start, wovon 26 das Ziel erreichen.

**1978** Der 1. Internationale Avon Marathonlauf der Frauen findet in Atlanta, USA, statt; 152 Läuferinnen aus acht Ländern nehmen teil. In den folgenden zehn Jahren organisiert Kathrine Switzer mit dem Unternehmen 400 Läufe weltweit.

**1979** Mit Grete Waitz läuft am New York City Marathon erstmals eine Frau den Marathon unter 2:30 h. Waitz ist nach 2:27:32 im Ziel.

**1983** Erste Auflage des «Flora Womens Mini Marathon» in Dublin. Mit über 40000 Anmeldungen 2010 ist der 10-km-Lauf wohl der grösste Frauenlauf der Welt.

**1984** Der 1. Avon Frauenlauf in Berlin findet ausgerechnet am Vatertag statt. 645 Läuferinnen laufen die 10 km; im Jahr 2010 Rekord mit 15542 Anmeldungen über 5 und 10 Kilometer.

Im gleichen Jahr: Die olympische Premiere über 3000 Meter, 400 m Hürden und Marathon bei den Spielen in Los Angeles. Von 49 Läuferinnen aus 28 Nationen gewinnt die Amerikanerin Joan Benoit Samuelson Gold in 2:24:52 h. Die Schweizerin Gaby Anderson-Schiess erreicht völlig dehydriert das Stadion; für die letzte Runde benötigt sie 5:44 min und kommt dennoch auf Platz 37.

**1986** In Australien wird der «Susan Womens Fun Run» gegründet. 2010, am 25.

Jahrestag, nehmen 5200 Frauen teil über 5 und 10 Kilometer.

**1987** Am 1. Schweizer Frauenlauf Bern über 5 Kilometer starten 2330 Läuferinnen. 2006 melden sich 14727 Frauen an, der bisherige Rekord; heutige Distanzen: 5 und 10 Kilometer. Am 19. Juni 2011 feiert der Lauf sein 25-Jahr-Jubiläum (vgl. S. 28).

**1988** Startschuss für den 1. Österreichischen Frauenlauf mit 440 Teilnehmerinnen in Laxenburg (seit 1992 in Wien); im Jahr 2010 gab es 21 121 Anmeldungen über 5 und 10 km.

**1993** Der afrikanische Frauenlauf «Course Féminine de Casablanca» findet erstmals – seither unregelmässig – statt. Zur 10. Auflage im Jahr 2010 laufen 28000 Frauen die 10 Kilometer.

**1997** Franziska Rochat-Moser gewinnt überraschend den New York Marathon. Zwei Jahre später platziert sie sich beim Boston Marathon als Zweite und wird in 2:25:51 h schnellste Schweizerin.

**2003** Die Britin Paula Radcliffe läuft beim London Marathon den seither gültigen Weltrekord in sagenhaften 2:15:25 h.

**2006** In Singapur findet erstmals der «Great Eastern»-Lauf über 10 Kilometer statt; im Jahr 2010 melden sich über 4200 Frauen an.

**2008** Die Frauenlauf-Serie «Circuito Venus, Corrida para Mulheres» startet in Rio de Janeiro und São Paulo mit 8400 Läuferinnen über 5 und 10 Kilometer; weitere brasilianische Frauenläufe gehen 2010 mit dem «Circuito Lótus» in Serie.

**2010** Auftakt für den ersten Frauenlauf in Dubai; etwa 1000 Frauen aus den Vereinigten Arabischen Emiraten und aller Welt laufen 5 km.

**2011** Am 1. Mai wird auf der karibischen Insel Puerto Rico in Caguas der Frauenlauf Premiere feiern: «Mujeres en Carrera el 5 K».



**URSULA THOMAS-STEIN** ist Journalistin, Werbetexterin und Genussläuferin. Für die klassischen 42,2 Kilometer interessiert sie sich nicht nur theoretisch. Die 49-jährige Athen-Finisherin lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Freiburg im Schwarzwald.