

Geschichten im Galopp

„Sightjogging“ durch die Altstadt von Barcelona – man hat ja schließlich nicht ewig Zeit

Die Sonne ist noch nicht aufgegangen über Barcelona, und das einzige Geräusch in den engen Gassen ist das rhythmische Schlappen von Gummisohlen auf glattem Pflasterstein. Erst an der Plaça de Catalunya mischen sich andere Laute in den Takt: das Brummen von Kehrmaschinen, ab und zu ein Auto und die Rufe aufgekratzter Partygänger, die die Nacht durchgemacht haben und nun mit schmalen Augen Richtung Metro taumeln. Diese Stadt schläft nie, aber manchmal dämmert sie zumindest ein bisschen vor sich hin: frühmorgens, wenn der Himmel noch eher schwarz ist als dunkelblau, wenn die Berauschten vollends nach Hause finden und die Büroangestellten noch nicht erschienen sind. Kurz nach sechs ist die einzige Zeit in Barcelona, auf die es halbwegs zutrifft, wenn man sagt: Da ist kein Mensch auf der Straße.

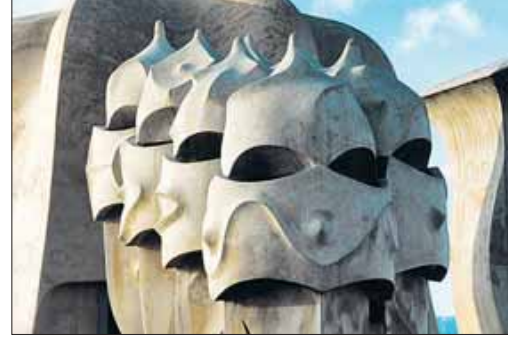
Aber Arnd Krüger. Der 39-jährige Schleswig-Holsteiner organisiert seit kurzem Barcelonas früheste Stadtbesichtigung: Sightjogging – also Sightseeing und Jogging in einem. Das ist so ähnlich, wie es eben auch Stadtführungen als Spaziergänge oder Radtouren gibt. Bloß schneller. „Es ist ein Angebot für Menschen mit viel Kondition und wenig Zeit – Geschäftsreisende zum Beispiel, die von Barcelona mehr sehen wollen als ihren Konferenztisch“, erklärt Krüger in vollem Lauf. Als Sportwissenschaftler mit einer Marathon-Bestzeit von 2:55 Stunden hat er mehr Puste als die meisten seiner Kunden, aber er hält ein angenehmes Tempo, bei dem man entspannt miteinander plaudern kann. Stopps gibt es allerdings nur auf besonderen Wunsch, etwa zum Fotografieren.

Den Tauben auf der Plaça de Catalunya ist das zu viel Aufregung um diese Uhrzeit. Vollgefressen von den Gaben der Barceloner, hocken sie zu Hunderten auf der Steinplatte und dösen der ersten Fütterung des Tages entgegen. Da muss die Laufkundschaft durch. Manche Vögel sind zu träge für einen Kaltstart, und wenn der Sightjogger dann nicht springt, tritt er den Schlaftauben auf die Schwingen. Bis das letzte Tier aufgewacht ist, sind die Jogger schon auf den Ramblas.

Krüger achtet darauf, dass seine Touren sportlich sind. Er weiß, seine Kunden wollen schwitzen, nicht alle paar Meter anhalten und herumtrotzen. Eine seiner ersten Sightjoggerinnen war eine Managerin, die von morgens bis abends im Meeting saß, trotzdem auf einen Marathon trainieren und gleichzeitig Barcelona kennenlernen wollte. Aber auch ganz

gewöhnliche, überhaupt nicht gehetzte Touristen machen Sightjogging – aktive Urlauber, die ihre Laufschuhe so selbstverständlich in den Koffer packen wie ihre Zahnbürste oder Sonnencreme.

Die Nachfrage nach dieser Art von Lauftourismus ist seit Jahren da. Deshalb gibt es Sightjogging bereits in zahlreichen Städten Europas und natürlich im Mutterland der Joggingbewegung, den USA: In New York zum Beispiel, Washington oder Chicago, in Rom, Budapest, aber auch in Hamburg, Mainz und Freiburg wird laufend Sehenswertes besichtigt. Es funktioniert überall auf der Welt gleich: Freizeitsportler entfalten ihren Bewegungsdrang und bekommen nebenbei eine lehrreiche Unterhaltung. Auch Krüger hat so eine ideale Kombination gefunden: Er machte seine Laufleidenschaft zum Nebenberuf. Seit vier Jahren lebt er mit seiner Frau in Barcelona und arbeitet als Drehbuchautor für deutsche Fernsehsender. Sightseeing in Bewegung, sagt er, habe ihm schon als Kind gefallen, als sein Vater mit ihm auf Städtereisen ging und ihm aus dem Baedeker vorlas.



Auf interessante Inhalte legt Krüger genauso viel Wert wie auf erhöhten Puls. Er organisiert unterschiedliche, zwischen acht und 15 Kilometer lange Ausflüge, die eine bis eineinhalb Stunden dauern und sich Themen widmen wie „Von Mittelalter bis Modernismus“, „Montjuïc by night“ oder „Von Gotik bis Gaudí“. Krüger ist kein Fitness-Guru. Er sagt: „Ich sehe das Laufen überhaupt nicht dogmatisch und habe dabei auch keinen höheren Missionierungsauftrag.“ Er wolle vielmehr einen bleibenden Eindruck von Barcelona und seinen Einwohnern vermitteln. „Ich möchte zeigen, warum den Katalanen ihr Anderssein im Vergleich zum restlichen Spanien so wichtig ist.“

Deshalb, und weil er die morgendliche Stille der Stadt nicht mit einer Horde quasselnder Touristen stören möchte,



Barcelona im Schnelldurchlauf: Wenn die Sonne noch nicht in die engen Gassen des Barri Gòtic scheint, rennt Arnd Krüger los und erklärt die Stadt. Auch Richtung Casa Mila (unten links) und Sagrada Família kann man mit ihm joggen.
Fotos: J. Temsch, Hauschild, dpa

nach Kaffee. Da bekommt ein Gemüsehändler frische Ware. Hier fault Abfall. Auf der Plaça Reial kicken Jungs mit Bierdosen. Ein klaffender Hund springt den Läufern nach. Sightjogging ist eine sinnliche Erfahrung. Die Eindrücke kommen schnell, intensiv, und manchmal verwischen sie auch im Augenwinkel. Dann sagt Krüger: „Ah, das war gerade die Synagoge.“ Aber sein Anspruch ist nicht, die Sehenswürdigkeiten komplett abzuhaken. „Ich will Lust machen auf Barcelona“, sagt er, „wer will, kann sich später alles noch einmal in Ruhe anschauen.“

Zum Beispiel die gepflasterte Straße Carrer de Ferran, die bei den Dreharbeiten zu Patrick Süskinds „Das Parfum“ als Kulisse für das Paris des 18. Jahrhunderts diente. In der Ausgestorbenheit des frühen Morgens muss man sich nur ein paar geparkte Autos für diesen Zeitsprung wegdenken. Oder die Carrer d'Avinyó, in deren Nähe Picasso wohnte, der hier „Les Femelles d'Avignon“ malte – eben keine Jungfern aus der Provence, sondern Prostituierte aus dieser Straße. Eine Entdeckung ist auch die winzige, versteckte Plaza de San Felipe Neri, der Liebessort des Architekten Antoni Gaudí, der im Dämmerlicht so vertraut wirkt wie auf einem Dorf, aber um diese Uhrzeit noch Lagerplatz für Obdachlose ist. Solche Schattenseiten einer Stadt sind



begleitet er höchstens drei, vier Personen auf einmal, meistens nur einen einzelnen Kunden. Den holt er dann zeitig in seinem Hotel ab, weil schon gegen zehn Uhr die Sonne zu stark sticht und die Menschenmassen alles verstopfen.

Jetzt aber: diese besondere, merkwürdige Atmosphäre, die menschlichere Orte umgibt, die man eigentlich nur voller Menschen kennt. Kaufhäuser, Rummelplätze oder Kneipen sind solche Orte, also die Ramblas ganz besonders, die tagsüber eine lärmende, heillos überlaufene Mischung aus Kaufhaus, Rummelplatz und Kneipe sind. Die Ramblas waren im Mittelalter die Kotabflüsse der Stadt. Heute gibt es hier Blumenstände, den Brunnen Font de Canaletes oder das Opernhaus Gran Teatre del Liceu. Sie stehen in jedem Reiseführer. Aber da sind auch diese

tiefen Einkerbungen in den steinernen Schwellen einer Bar mit der Hausnummer 22, und deren Geheimnis erfährt wohl niemand, der nur mit einem Buch unterwegs ist: „Diese Spuren haben die Prostituierten hinterlassen, die hier jahrzehntelang mit ihren Pfennigabsetzungen standen“, sagt Krüger. Er erklärt lebendig wie ein Turnschuhträger, nicht so trocken dozierend wie einer dieser Fremdenführer mit Fähnchen am Stock.

Ab und zu rempelt er seinen Kunden aus Versehen an. „Sorry, hier müssen wir abbiegen.“ Abrupt geht es im Zickzackkurs durch die engen, steinernen Gassen des Barri Gòtic, des Gotischen Viertels, in dessen labyrinthische Häuserschluchten die Sonne noch nicht scheint. Es stinkt nach Urin und Erbrochenem, ein paar Meter weiter duftet es aus einer Backstube

Informationen

Anreise: Lufthansa bietet 17 tägliche Verbindungen (von Frankfurt, München, Düsseldorf und Stuttgart) nach Barcelona. Preis hin und zurück ab 99 Euro inklusive Steuern und Gebühren. www.lufthansa.com

Weitere Auskünfte: Sightjogging Barcelona bietet Touren von verschiedener Länge, mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Themenschwerpunkten. Eine Person bezahlt für eine Stunde 70 Euro, für 90 Minuten 100 Euro. Eine Drei-Tages-Tour ab 60 Minuten kostet 180 Euro pro Person. Bei mehreren Personen sinken die Preise, bei vier Teilnehmern halbieren sie sich. www.sightjogging-barcelona.com, run@sightjogging-barcelona.com, Tel.: 00 34 / 620 46 93 91

beim Sightjogging besser sichtbar als tagsüber im Gewimmel. Oder die Konditorei in der Carrer Petritxol, wo die spätere Operndiva Montserrat Caballé Süßigkeiten kaufte, als sie hier noch als Taschentuchschneiderin arbeitete. Der Rolladen ist erst halb geöffnet. Graffiti sind darauf gesprüht, wie überhaupt auf fast alle Schaufensterabdeckungen dieser Straße. Hier durchzulaufen ist, wie eine Galerie für Straßenkunst zu besichtigen – aber eben auch nur jetzt, bevor die Läden für die Touristen hochgezogen werden.

Dann entspannen die Sightjogger längst in einer Strandbar. Laufen und schauen hat auch einen ganz banalen Reiz: Berge der hiesigen Spezialität Patatas Bravas, frittierte Kartoffeln mit scharfer Soße, schmecken schon kurz nach Sonnenaufgang toll. JOCHEN TEMSCH

Südtirol/Dolomiten

Wandern in Südtirols Süden
BOZEN · KÄLLTERER SEE · WEINSTRASSE · DOLOMITEN
zum Törggelen
im Gasthof Hotel Steinegger
HP € 450,-/Woche und Person inkl. Massage
Gasthof Steinegger
I-39057 Eppan/Berg (Südtirol)
www.steinegger.it Tel. 0039 / 0471 - 66 22 48

GOLDENER HERBST AM RITTEN!
VERBRINGEN SIE UNVERGESSLICHE TAGE IN UNSEREM ***** HOTEL
DIREKT AM ROMANTISCHEN WOLFSGRUBENER SEE
4 SCHNUPPERTAGE mit HP € 225,- pro Person
UNSER WOCHENANGEBOT: 7 Tage HP € 378,- pro Person
NEU!!! HALLENBAD u. Whirlpool mit einzigartigem Seeblick, Saunalandschaft, Kneipptrittbecken, Solarium
HOTEL AM WOLFSGRUBENERSEE ***** I-39054 Wolfsgruben 14 - RITTEN • Tel. 0039 0471 345 119
Fax 345 065 • www.hotel-wolfsgrubenersee.com • info@hotel-wolfsgrubenersee.com

www.hotel-ortler.it
Erleben Sie bunte Herbsttage bei einer Törggelepartie, jungem Wein, gebratenen Kastanien, milden Temperaturen und einer traumhaften Bergsicht!
Ortler
Lassen Sie sich verwöhnen... ruhige zentrale Panoramalage, große gemütliche Komfortzimmer, abwechslungsreiche Genießer-HP, einladendes Hallenbad und neuer Wellnessbereich zum Entspannen, Tiefgarage.
Nutzen Sie unser SPEZIALANGEBOT: 7 Tage Urlaub, aber nur 6 Tage zahlen ab 18. Oktober 2008 ab nur Euro 402,- p.P.
Buchten Sie gleich unter
Tel.: 0039 0473 923431
Wir freuen uns auf Sie!
Familie Götsch - 39019 Dorf Tirol bei Meran / Südtirol

Hotel HIRZER
Ihr Natur & Wohlfühl-Spa Hotel in SÜDTIROL in traumhaft schöner Lage a.d. sonnigen Hochplateau von Halling u. MERAN.
Wandern & Törggelen
Profitieren Sie von unseren INKLUSIV-LEISTUNGEN vom 18.10. bis 9.11.08
• 7 Tage Verwöhn HP
• Inklusives Hotel Hirzer Wohlfühlprogramm
• Gemütliche Törggelen-Wanderungen
• Weindegustation mit Willi
• Tiroler Abend mit Stimmungsmusik
• Exklusive Wellness-Oase zum Wohlfühlen
7 Tage ab € 490 im DZ pro Person
Kuschelpaket (bis 9.11.08)
Für SIE und IHN, inklusive
- 1 wohltuende Aroma-Ölmassage
- 1 erfrischendes Apfelbad
- 1 Obstkorb - 1 Glas Sekt
Attraktive Angebote für Kinder!
Top Winter Angebote
Info: Fam. Mair, I-39010 Halling b. MERAN
Tel. 0039 0473 27 93 06, Fax .../27 95 44
E-mail: info@hotel-hirzer.com
www.hotel-hirzer.com

Südtirol Der südliche Herbstgenuss für Kenner Wellness - Beauty - Golf

Gründerhotel Golfplatz Komforthotel & Appartements & Suiten
Brandis/Lana
Gästewanderungen, abgeschlossener Parkplatz, Tiefgarage, 9-Loch-Golfplatz, nur 1 km entfernt - 20% Ermäßigung! HP-(Frühst.-Buffet, 5-Gänge-Wahlmenüs) ab € 70. Kinderermäßigung, Kinderspielplatz + Sonderangebote!
Fam. Gädner, Tel. 0039 - 0473 - 56 15 27
Fax.../ 56 41 55, Treibgasse 12, I-39011 Lana, email: info@gschwangut.com
www.gschwangut.com

Am Tor der Dolomiten und den Drei Zinnen
7 Tage SÜDTIROL ab Euro 325,-
Jetzt den "Goldenen Herbst" erleben!
Soom Wellness u. Hallenbad
Hotel Natur- & Wohlfühlhotel
I-39030 Gaisertal - Fam. Stoll
Tel. 0039 - 0474 - 74 69 16, Fax .../74 68 77
www.hotel-stoll.com
E-Mail: info@hotelstoll.com

Törggelen in Südtirol
Hotel MAIR-AM-BACH St. André / Bricein
Gemüll. Ambiente, ruhige Lage, 76 Betten
Bis 30.11.08 kostet für Sie ein Haubenkoch!
Tel. 0039/0472/836 496, www.mairnambach.it
Schweiz

Chalets zum Abfahren
450 Skihütten + Chalets für 4-60 Pers. in den besten Skigebieten der Alpen
Katalog: 01805/213386 (0,14 €/Min)
Online buchen/Katalog ordern:
www.Frosch-Ferienhaus.de

Dolomiti Super-Ski, FeWo i. Colfosco, 70m³ v. Priv., ☎ 0171/4254905, magic-hups@t-online.de

Österreich
Ski-Opening Stubaier Gletscher Sporthotel Igls ** mit HP / Gletscherpass / Sekt am Zimmer / Massage / Skiservice / Hotelschuttle zum Gletscher u. v. m. 3 Nächte ab € 309,-p.P.**
Tel. 0043-512-377241 • 5% Rabatt bei Online-Buchung • www.sporthotel-igls.com

INTERCHALET
Tel. (0761) 210077, Fax (0761) 2100154
79021 Freiburg, Postfach 5420
Skiurlaub im Ferienhaus
Z. B. ÖTZTAL
• Riesiges Angebot an Ferienhäusern und Ferienwohnungen in der
• Ski-Arena Innerötztal:
• Sölden, Vent, Längenfeld, Huben, Ötz und Gries.
• Winterkatalog 2008/2009 kostenlos im Reisebüro.
• Alle Infos auch im Internet: www.interchalet.com
Zu van Gogh nach Wien! 5 Tage Kultur mit Tanja Jorberg, Kunsthistorikerin an den Pinakotheken, 19.-23. Nov. '08, € 720,- ☎ +Fax 08142/54571 www.tanja.jorberg.de

Italien

LIPARISCHE INSELN | SICILIEN
Ferienhäuser, Villen und Apartments Wo. ab 285 €
www.primaklima.de | Tel. 030 78 79 27-0

Sardinien Ostküste
Private Villa mit gr. Garten am Sandstrand
Kleinere Häuser auf Anfrage (2-8 Personen)
www.sardinia.de ☎ 089/8120500

Unesco-Welterbe Cilent/Südt. Fh'ser am Meer T. 0941/5676460, www.cilento-ferien.de

LAGO MAGGIORE: www.lago-reisen.de
Großes Angebot an privaten FeWos mit Pool, Strand & Traumsee. Neu möbliert. Ab € 50,- / Tag. ☎ 0228 / 62 09 30

TOSCANA Excl. Landgüter / FeWo's m. Pool! 02102/825117 www.toscana-casa.de
Sizilien: komf. FeWo, Meer 10 Min., € 39,- / Tag; € 750,- / Monat. ☎ 0172/8456353

ROM Gün. priv. Stadthgh.! Alle Termine!
www.casacub.de Tel. 09 81/36 56

SIX SENSES RESORTS & SPAS
Genießen Sie Thailand von seiner schönsten Seite! In den exklusiven Resorts der Six Senses Gruppe erwartet Sie dezenter Luxus in Harmonie mit der natürlichen Umgebung. Der persönliche Service und eine exzellente Küche machen Ihren Aufenthalt unvergesslich. Mehr dazu im aktuellen TUI Premium Katalog Exotisch, im TUI Reisebüro oder unter www.tui.com

Evason Hua Hin & Six Senses Spa
Doppelzimmer, Frühstück
inkl. Flug ab/bis Frankfurt
1 Woche pro Person ab **€ 989**

Evason Phuket & Six Senses Spa
Studio, Frühstück
inkl. Flug ab/bis Frankfurt
1 Woche pro Person ab **€ 1313**

TUI Premium
Ein TUI Urlaub hält länger.