



Sightjoggerinnen (v. l. n. r.): Alexandra Kurth, Claudia C. und Ruth Riehle sehen sich laufend die Sehenswürdigkeiten von Wien an.

Sie rennen am Stephansdom vorbei und an der Votivkirche und sprinten im Stadtpark: Beim **Sightjogging** lernen Touristen die Stadt im Laufen kennen.

Laufend die Stadt erkunden

ie Hitze hat die Stadt fast lahmgelegt, und trotzdem lässt es sich Ruth Riehle nicht nehmen, auf die Geschichte des Donaukanals hinzuweisen: "Früher war hier der Hauptarm der Donau", sagt die Personal Trainerin zwischen zwei Atemzügen und konzentriert sich wieder auf ihren Laufschritt. So weit nicht weiter ungewöhnlich, wäre Riehle eine Fremdenführerin, die mit Regenschirm in der Hand Touristen die Stadt erklärt. Ist sie aber nicht. Riehle ist Personal Trainerin und betreibt gerade "Sightjogging". Gemeinsam mit ihrer Kollegin Alexandra Kurth läuft sie durch die Stadt und erzählt der Kundin Claudia C. Geschichten über die Wiener Sehenswür-

"Die Idee zum Sightjogging habe ich schon gehabt, als ich nach Wien gezogen bin – umgesetzt habe ich sie allerdings erst vor zwei Jahren", sagt Riehle, die gebürtige Deutsche ist. Seither bietet Riehle mehrere Variationen von Sightjogging-Touren durch Wien an: Die Beisltour führt an den wichtigsten Wiener Beisln vorbei, bei der Kaffeehaustour wird an bekannten Wiener Kaffeehäusern vorbeigejoggt.

Eine Deutsche erklärt. Riehle reagiert damit auch auf einen Trend, der sich in den vergangenen Jahren in urbanen Regionen breit gemacht hat: Wer im Internet sucht, findet fast in jeder größeren Stadt in Europa eine Möglichkeit für Erkundungstouren im Laufen. "Erst vor kurzem hat sich eine Freundin von mir so London angesehen", erzählt die Grafikerin Claudia C. Die 46-jährige Wienerin hat schon an mehreren Marathons teilgenommen, trotzdem gehört sie zu den treuesten Kunden von Riehle: "Zuerst habe ich mir auch gedacht: Ui, was kann mir eine Deutsche über meine Stadt erzählen. Aber es ist immer etwas Neues dabei", fügt sie hinzu. Einmal im Monat läuft sie jetzt eine Tour mit den Leuten von Riehles Firma "Run and See". "So habe ich ein

zeit buchen. "Wir richten uns ganz nach den Wünschen der Kunden", sagt Riehle. Und das sind großteils Geschäftsleute aus Deutschland, aber auch Amerikaner und Dänen. "Man verbindet einfach Angenehmes mit Nützlichem", sagt Riehle. Genieren muss man sich dafür trotzdem ein bisschen: "Zuerst bin ich mir schon blöd vorgekommen, mit der Laufkleidung zwischen den Touristen herum-

Sightjogger können Angenehmes mit Nützlichem verbinden.

zulaufen. Jetzt ist es mir aber egal", sagt Claudia C. Wer einmal Sightjogging mitgemacht hat, weiß wovon sie spricht: Niemand kann über den gestopft vollen Stephansplatz laufen, ohne gaffende Blicke einzufangen. Riehle und ihre Kollegen scheinen das gar nicht mehr zu bemerken, sie konzentrieren sich lieber auf das nächste Monument: "Hier ist früher das Elefantenhaus gestanden."

Ein voller Ersatz zu einem klassischen Sightseeing ist das Sightjogging trotzdem nicht. "Wenn man an einem Gebäude vorbei läuft, dann kann man ja nicht viel erklären", sagt Riehle. Und Jahreszahlen würden die wenigsten zwischen Laufen und Schnaufen interessieren. Daher haben sich die Sightjogger darauf spezialisiert, kurze Anekdoten zu erzählen. "Mehr Zeit bleibt gar nicht."

Anekdoten von Wien. Das Wissen um die Stadt haben sich Riehle und ihre Kollegen angelesen. Insgesamt sechs Trainer gibt es zur Zeit bei "Run and See". Gemeinsam decken sie Sprachen wie Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch, Russisch oder auch Japanisch ab.

Mit der 31-jährigen Alexandra Kurth hat sich auch eine Lauftrainerin eingefunden, die eine Fremdenführer-

tour durchs Museum wird es daher eher nicht geben.

Irgendwann ist Schluss. Aus diesem Grund arbeitet Riehle auch so eng wie möglich mit WienTourismus und den Organisatoren des Vienna City Marathons zusammen. In diesem Frühling hat "Run and See" daher auch eine Sightjogging-Tour während des Wien-Marathons abgehalten. Nach drei Stunden des lockeren Erzählens war dann aber für viele Schluss: "Es ist mir scheißegal, was das jetzt für ein Gebäude ist", soll eine Läuferin geflucht haben. Riehle lächelt. Sie hat kein Problem, wenn die Kunden mal mehr, mal weniger hören wollen. Als Personal Trainerin hat sie ohnedies eine bessere Kondition als die meisten ihrer Laufkunden. Nur manchmal kommt sie selbst ins Schwitzen, wenn gut durchtrainierte Hobbysportler bei hohem Tempo viel wissen wollen. "Dann müssen wir wirklich langsamer laufen." Denn in erster Linie soll Sightjogging als Lauftraining gelten. Jeder Läufer wird daher analysiert und zwischen Monument und Monument mal schnell korrigiert. "Kleine Schritte machen", heißt es dann.

Für die Zukunft hoffen Riehle und ihre Kollegen jedenfalls, dass die Teilnehmer von Seminaren das Sightjogging in Anspruch nehmen: "Die haben meistens nicht viel Zeit und können so etwas von der Stadt sehen", sagt sie. Auch an einen Kurs für Jugendliche hat sie gedacht: Denen will sie so die angesagten Clubs in Wien zeigen. Kann das eine Deutsche überhaupt wissen? "Ich denke schon", sagt Claudia C. zwischen zwei Atemzügen.

AUF EINEN BLICK

STADTLÄUFER

Vielläufer. "Sightjogging" oder "Sightrunning" heißt diese Variation des Laufens, bei der Sightseeing mit einem