Stadtführung samt Training

Steffl, Palmenhaus, Motorenlärm: eine Stunde Sightjogging durch die Innenstadt



Burggarten, 35 Grad: Ruth Riehle (r.) und Nina Otto von Vienna Sightjogging. Und unser tapferer Autor

SELBSTVERSUCH: DANIEL NUTZ

Mensch in einer wirklich cooler Mensch in einer wirklich coolen Stadt etwas wirklich Cooles erleben willst, dann rennst du neuerdings von einer Sehenswürdigkeit zur anderen", erzählte unlängst ein Bekannter aus Berlin. Das nennt man dann Sightrunning oder Sightjogging – abhängig davon, wie schnell man gedenkt, sich durch die vollen Straßen der großen Metropolen zu bewegen. In wirklich angesagten Städten wie Barcelona, Rom, New York oder eben Berlin gibt es das natürlich.

Und im schönen, den aktuellen Trends aber manchmal hinterherhechelnden Wien?

Bei 35 Grad durch die Stadt

Was den In-Faktor Wiens angeht, beschert eine kurze Netzrecherche Beruhigung. Gleich zwei Betreiber bieten solche Touren an. Ein charmantsportliches Rendezvous mit der Stadt verspricht "Vienna Sightrunning". Ich buche schließlich beim Alternativanbieter "Vienna Sightjogging" und wähle aus zehn vorgegebenen Routen eine etwa 6,5 Kilometer lange läuferische Erkundung der Innenstadt aus.

Am nächsten Morgen wartet Ruth Riehle im schwarzen, mit Markenbrandings versehenen Outfit und aerodynamischer Laufbrille beim vereinbarten Treffpunkt vor der Oper auf mich. Es ist ein Tag, an dem es 35 Grad bekommen wird und Ozongrenzwerte deutlich überschritten werden. Ich frage mich, ob ein morgendlicher Lauf

Aber Ruth versprüht Enthusiasmus. Auch eine ihrer Kolleginnen, die heute mitlaufen wird, stimmt mich positiv. Beim Aufwärmen fragt mich die Trainerin nach meinen Laufgewohnheiten. Ich schwindle und behaupte, dass ich mehrmals die Woche liefe, und wir legen los.

Stock im Eisen und Wiener Herz

Auf dem Weg zum Palmenhaus sprudeln die Tourismusinformationen nur so aus dem Mund der Laufführerin. Fakten zum Bau der Oper reihen sich an Anekdoten, die das etwas schwierige Wesen des Wieners umschreiben sollen. Ich werde etwas misstrauisch. Schließlich erteilt mir gerade eine waschechte Schwarzwälderin Einblicke ins Wiener Herz. Aber Ruth macht ihre Sache gut. "Vor einigen Jahren habe ich selbst laufend Wien erkundet und bin so auf die Idee gekommen, eine Art läuferisches Sightseeing anzubieten", erzählt die 43-Jährige.

Wir laufen weiter, über den Volksgarten zum Burgtheater und von dort durch die Herrengasse Richtung Stephansdom. Es ist kein klassisches Sightseeing – wir machen keinen Halt, sondern befinden uns immer in der Laufbewegung. Auf engen Gehsteigen schlängeln wir uns an Fußgängern vorbei. Eine etwas unangenehme Situation. Ich entschuldige mich bei Passanten, bei denen ich beim Vorbeilaufen anstreife, dabei komme ich ein wenig aus dem Rhythmus. Rote Ampeln unterbrechen den Lauffluss,

sind aber eine gute Gelegenheit, tief Luft zu holen. Während meine Reiseleiterin unentwegt plaudert, komm ich bei der zunehmenden Hitze schon ein wenig außer Atem. Sie fragt mich, ob das Tempo passe. Obwohl ich nicke, erkennt die ausgebildete Personaltrainerin, dass es mit meiner Laufstärke nicht so weit her ist, und schaltet einen Gang zurück. Locker joggen wir die Herrengasse entlang. "Da steht Wiens ältestes Hochhaus", zeigt Ruth. "... und wissen Sie, woher der Stock-im-Eisen-Platz seinen Namen hat?" - Als vor zehn Jahren zugereister und mit der Schmiedekunst wenig vertrauter Bewohner der Stadt muss ich verneinen.

"Melange-Route" um 80 Euro

Nach einer Runde um den Stephansdom durchlaufen wir noch einige Gassen der Innenstadt, passieren die Kapuzinergruft und bewegen uns dann wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt am Opernring.

Eine Stunde Jogging ist wie im Flug vergangen. Trotz anfänglicher Skepsis hat es Spaß gemacht. Ich fühle mich gut. Es ist nicht einmal neun Uhr Morgens, ich habe Sport hinter mir und etwas über Wien dazugelernt.

Für Touristen und Geschäftsleute, die auch auf Reisen ihre Laufsachen für das regelmäßige Training dabeihaben, bietet das zwölfköpfige Team von Vienna Sightjogging jedenfalls eine unkonventionelle Möglichkeit, die Stadt kennenzulernen. Obwohl etwa die "Melange-Route" zu den prominentesten Cafés der Stadt durchaus auch für Einheimische seinen Reiz

Fit eben Sport und Körper

Euro 2012

Die Fußball-WM 2010
Höchste Zeit an das nächseignis im Zeichen des runzudenken, die Euro 2012 in der Ukraine. Eine ukrainistion unter der Leitung des ters Ravil Safiullin holtes gene Woche in Wien Tipps anstaltung. Im Mittelpun Wiens Erfahrungen bei tung, Öffis, Müllbeseitig fahrenabwehr. Im Oktobesich in Kiew wieder refer

Eiserner Wille

Der Comebackversuch reichs Tenniskaiser Thom 42, geht in die nächste Fadem er Ende Juni beim Turnier in Braunschweige Partie glatt gegen einen Nor, wird Kitzbühel Anfang zweite ATP-Turnier des Sider Sand-Opa hat "noch großen Erwartungen". Fakum könnte es unterhalts sollte er in Kitzbühel auf derliner Daniel Köllerer uner Wille gegen fiesen Pro-

Rücktritt

Wie brutal der Spitzensporzeigt der Fall der von Verleverfolgten Skifahrerin Malmmer wieder wurde sieren Verletzungen zurück zuletzt brach sie sich eine Die 26-Jährige hat nun ihnerklärt. Holaus war eines Talente, das der ÖSV in Jahren hervorgebracht hat

Fußball Glosse



Die stille Transferli Abgänge des Jahres

er Wechsel wom Sallal D er Weciner Mar digtem Stürmer Mar Twente Enschede war de lärste Transfer dieses Son bewegender aber sind auc Abgänge jemer werdienn ligaprofis, die sich mach la Dienst am Ball still und lei klassige Ligen werabschie nentester Fall ist Herwij Drechsel, 36, der nach far beim SV Ried jetzt bei Auf dig in der zweiten Liga d cher gibt. Markus "Man 36, wechselte nach 18 b denen Bundesligavereine ten Profijahren zum SV Se die Regionalliga West. No fallen ist der Stürmer Tho ti" Wagner, 33, der mach i

Ebenda Über diese Seite