fach perfekt für alle, die im Urlaub das ersehnte Sightseeing und den geliebten bbysport verbinden wollen: In Wien und in vielen europäischen Großstädten kann an „Anschauen und Joggen" miteinander kombinieren. Wie das funktioniert? Wir ben das „Sightjogging" in Wien mitgemacht.

Barcelona, Rom oder Hamburg – über Angebote zum geführten „Sightjogging" sind wir schon öfter gestolpert – und haben die Infos auch an unsere Lerserschaft weitergeleitet. Klingt schließlich verlockend, einen lockeren Trainingslauf mit einer unterhaltsamen Stadtbesichtigung zu verbinden.

Aber irgendwie haben wir uns dabei immer gefragt: Widerspricht es nicht der Natur einer Sehenswürdigkeit, einfach daran vorbeizuhetzen? Wie flott ist man dabei eigentlich unterwegs? Wie aufnahmefähig ist der Geist beim Laufen? Und kann man von so einem Sightjogging auch einen Trainingseffekt erwarten?

Kurz gesagt: Es war Zeit für einen Selbstversuch – zumal seit 2009 Sightjogging-Touren auch in Wien angeboten werden und das Team von „Run and see" heuer auch offizieller Partner des Vienna-City-Marathons war. Übrigens ist die Bundeshauptstadt (mit zwei Anbietern) derzeit noch die einzige Stadt, in der sich das Service einfach buchen lässt. In Graz und Salzburg teilte man uns mit, Sightjogging „auf Anfrage" zu bieten. Zum Vergleich: In Hamburg wird schon seit 2001 joggend durch die City geführt.

Jedes Tempo ist möglich

Um 10 Uhr treffen wir, drei Laufminuten von der Innenstadt entfernt, auf unsere joggende Fremdenführerin, die „Run And See"-Gründerin Ruth Riehle. Hätten wir es gewünscht, dann hätte sie uns auch um 6 Uhr morgens beim Hotel abgeholt. Sightjogging lässt sich nämlich bei „Run and see" zwischen 6 und 22 Uhr buchen. Sinnvoll, sind viele der Kunden doch keine normalen Touristen, sondern Geschäftsreisende, die vor dem Businessmeeting ihre Laufrunde absolvieren und nebenher ein paar wissenswerte Dinge über die Stadt erfahren wollen, in der sie gerade sind.

Wie schnell wir denn laufen wollen, lautet die Einstiegsfrage. „Na ja, Plaudertempo halt" ... Nein, Trainingsziel haben wir kein bestimmtes. Dürften wir aber ruhig haben, erklärt uns Ruth. Es kam schon vor, dass sich Kunden einen 20 Kilometer langen Marathonvorbereitungslauf mit Sighseeingfaktor wünschten. Kein Problem, denn alle Guides sind selbst erfahrene Marathonläufer, Ruth ist auch ausge-

SCHAULAUFEN