

## **Reisebericht zum Riga Marathon 2008**

Für das Marathonwochenende waren wir im offiziellen Marathonhotel Alberts im Jugendstilviertel von Riga für drei Übernachtungen vom 16. – 19. Mai 2008 einquartiert. Das 2005 komplett neu renovierte Hotel und Albert Einstein zugetane Hotel bietet



saubere, gepflegte Zimmer, in den oberen Etagen einen tollen Blick und ein Frühstücksbuffet mit großer Auswahl, auch für Läufer (Obst, Joghurt, Müsli, Honig, Toast, Saft). Am Renntag haben wir für unsere Gruppe sogar ein frühes Frühstück, bereits ab 6.30 Uhr bekommen.

In knapp 15 Minuten ist man zu Fuß in der Altstadt und in derselben Zeit in der Arena Riga, in der Start und Ziel des Marathons, Halbmarathons und Minimarathons sind.

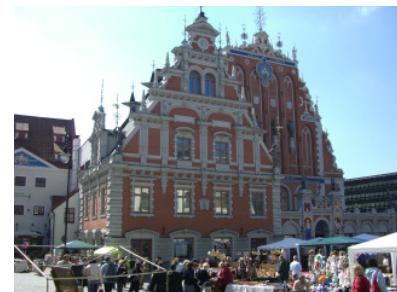
Am Freitagabend sind wir gemeinsam in einem netten Lokal in der Altstadt von Riga essen gewesen und haben uns bei netten Gesprächen ausgetauscht.

Nach einem ausgiebigen Frühstück am Samstag, 17.5.08 sind wir mit einer freundlichen, lettischen Führerin zu einem deutschsprachigen Stadtrundgang durch die Altstadt aufgebrochen. Gesehen haben wir das Schloß (lettisch *Pils*) von Riga, in dem der Präsident seinen Arbeitssitz hat.



„Die drei Brüder“, die ältesten, mittelalterlichen Häuser in Riga, die Petrikirche, die Jakobskirche und den Dom. Danach haben wir einen Blick durch das Schwedentor geworfen, den

Pulverturm und die Gildehäuser gesehen. Am Schwarzhäupterhaus, dem Rathausplatz von Riga, war gerade ein Fest mit Musik und lettischen Volkstänzen im Gange. All dieses konnten wir bei strahlendem Sonnschein und milden Temperaturen geniessen.



Abschliessend haben wir noch die zwei wichtigsten Jugendstilstrassen Rigas, die Elizabetes iela und die Alberta iela mit Gebäuden von Eisenstein angeschaut.

Riga hat zwar 730.000 Einwohner, aber die Altstadt ist kompakt und ohne große Anstrengung zu Fuß zu durchlaufen. Letzteres war für uns wichtig, da wir alle aufgrund des zu laufenden Marathons oder Halbmarathons nicht allzu viele Kilometer im Vorfeld

zurücklegen wollten. Anschliessend haben wir unsere Startunterlagen abgeholt.



Die Ausgabe der Unterlagen war im 11. Stock unseres Hotels. Hier waren auch die Starterlisten ausgehängt: ein überschaubares Feld an gemeldeten Marathonläufern von ca. 550 Menschen. Wer ein Marathon-Shirt bestellt hatte, konnte dieses hier ebenfalls abholen: ein schönes Funktionsshirt in weiß-gelb. Ansonsten gab es in den Startertüten die Startnummer, Sicherheitsnadeln, den Streckenplan und letzte Tipps.

Abends haben wir uns gegen 18.00 Uhr zum Besuch des Pasta-Dinners wieder getroffen. Für diesen Zweck war das gesamte 4\*\*\*\*-Hotelrestaurant reserviert und Einlass bekam nur, wer ein Ticket hatte. Als offizieller Partner des Riga Marathons war unsere Gruppe eingeladen und wir haben einen schönen Platz bekommen. Das Angebot an Speisen hat alle unsere Erwartungen übertroffen und sämtliche Pasta Parties in den Schatten gestellt:

Es gab eine große Auswahl an Vorspeisen: Salat, Pilze, Tomaten & Mozarella, Nudelsalat, Paprika, Matjes, verschiedene Saucen. Bereits eine solche Auswahl und Menge, dass man aufpassen musste, nicht bereits vor den Hauptspeisen satt zu sein. Zum Hauptgang gab es ein großes Nudelbuffet, von Spaghetti mit Schinken, über Farfalle, Tortellini und Penne mit Tomate bis hin zu Lasagne. Wer dann noch immer nicht satt war, konnte auf drei verschiedene Nachspeisen zurückgreifen: Tiramisu, Panna Cotta und mit Sahne gefüllte Schokokekse (letztere wurden weniger konsumiert). Zu dem ganzen Essen gab es Wasser und wer wollte, konnte auch Weiß-, sowie Rotwein dazu geniessen. Wir haben richtig geschlemmt, das Essen und die Atmosphäre genossen! Gegen 21.00Uhr sind wir auf unsere Zimmer gegangen, schliesslich wollten wir bereits um 6.30 Uhr wieder wach und ausgeruht beim Läuferfrühstück sein.

Am Renntag, den 18.5.08 saßen wir ab 6.30 Uhr zusammen mit einer Gruppe von Italienern im Frühstücksraum und aßen mehr oder weniger enthusiastisch unser Frühstück. Draußen regnete es in dicken Tropfen bei ca. 12 Grad Celsius. Auch in der Nacht hatte es bereits heftigst geregnet. Bevor wir gegen 7.30 Uhr zum Umkleiden auf die Zimmer gegangen sind, haben wir mit einigen anderen Läufern nochmals vor der Hoteltür skeptisch in den Himmel geblickt: grau in grau...Was ziehen wir an?

Gegen 8.30 Uhr kam unser Transfer zum Start. Es regnete jetzt nur noch wenig. Auf dem kurzen Weg zum Stadion haben wir schon verschiedene Läufergruppen in Richtung Start marschieren sehen. Die Strassen waren bereits abgesperrt und Polizei regelte den Verkehr zum Stadion. 10 Minuten später waren wir am Start. Hier wurden gerade Stände mit Sojasprossen, Brot, Käse und Salat aufgebaut, nebenan hingen die begehrten Medaillen und es standen Unmengen Wasserflaschen für die Finisher zur Verfügung. Vor dem Podest mit den Siegetreppchen sprach ein Moderator auf lettisch zu uns.



Der Hauptteil der Starter waren Letten, jedoch auch einige Finnen, Italienern, Franzosen, Schweden und einige wenige Deutsche. Mittlerweile hatte es aufgehört zu regnen und der Platz vor dem Stadion füllte sich immer mehr. Im Gebäude gab es einen Fast Food-Anbieter, sowie Duschen, Toiletten und die Gepäckabgabe. Letztere verlief reibungslos und ohne großes Anstehen. Anders bei den Toiletten, aber auch hier hielt sich die Warterei in Grenzen. Während des Wartens haben wir einen älteren Herrn aus unserem Hotel getroffen: er ist aus Brasilien hier auf Urlaubsreise und läuft den Halbmarathon mit. Sein Favorit ist Berlin, wo er bereits 13 Mal gelaufen ist. Respekt!

Gegen 9.10 Uhr haben wir uns langsam zum Startkorridor begeben. Halbmarathon und Marathonläufer starten zusammen um 9.30 Uhr, die Minimarathonläufer fünf Minuten später ein einem Startkorridor genau hinter uns. Neben uns stand ein Läufer mit so extrem durchgelaufenen und löchrigen Schuhen, das es nur Lieblingsschuhe sein können! Der Start erfolgte pünktlich und das Feld setzte sich langsam in Bewegung, zog sich dann jedoch schnell auseinander und man konnte von Anfang an seinen Laufrhythmus finden.



Aufgrund von Achillessehnenbeschwerden mitten im Training für Riga sollte der Marathon dann ein Sightseeinglauf werden, mit der Hoffnung, dass die Sehne alles gut mitmacht und übersteht. Die Strecke verlief vom Start am Stadion in Richtung Stadt, durch das Jugendstilviertel. Aufgrund des starken Regens gab es viele, zum Teil sehr große Pfützen mitten auf den Straßen. Bereits nach kurzer Zeit wurden wir mit wildem Hupen auf die Strassenseiten gedrängt: Polizeieskorte für die ersten und schnellen Läufer der Minimarathonstrecke (ca. 5300m), die fünf Minuten nach uns gestartet sind. Am nächsten Strasseneck stand die erste lettische Blaskapelle von insgesamt dreien auf der Strecke. Nach dem Einbiegen in die Straße, in der auch unser Hotel war, kam über eine Strecke von ca. 1 km Kopfsteinplaster, was viele LäuferInnen veranlasste, auf den Fußweg zu wechseln. Der war zwar schmäler und ebenfalls nicht eben, aber dennoch etwas besser. Hier kam kurz der Gedankenblitz „Wie geht's mir hier wohl in Runde 3?“ Dieser Gedanke wurde jedoch schnell weggeschoben und es ging in die große Einfallstrasse, die K.Valdemara iela, vorbei am Museum der Kunst und der Kunstabakademie und etwas später dem Nationaltheater. Hier waren Chearleader, Getränkestationen mit Wasser, Powerade und Bananen sowie Musik aus großen Boxen. Auf einer großen Leinwand wurden die kurz zuvor live aufgenommenen LäuferInnen projiziert und man konnte sich selbst beim Laufen sehen – Motivation! Weiter geht's in Richtung der großen Brücke „Vanšu Tilts“ über die Daugava, ein etwas längerer, leichter Strassenanstieg. Danach führt die Strecke direkt auf eine, nahe dem Festland vorgelagerte kleine Insel.

Hier können wir die beiden führenden Kenianer beim Laufen bewundern, die uns auf der anderen Seite bereits entgegenkommen. Nach einer weiteren Getränkestation und Toilettenhäuschen geht es direkt an das Ufer der Daugava hinunter und... wieder eine Strecke, diesmal mit ganz grobem, von Sand und Löchern durchsetzten Kopfsteinpflaster! An diesem Punkt haben wir uns endgültig für Sightseeing entschieden und sind auf den schmalen, etwas schrägen Fußweg ausgewichen. Da an dieser Stelle in der ersten Runde Marathon- und Halbmarathonläufer noch zusammen sind, war es etwas eng und nur langsames Laufen möglich. Weiter ging es dann in einem Bogen an der Technischen Universität vorbei, zurück auf die Brücke, um auf dieser die andere Uferseite Rigas zu erreichen. Nach ca. 1 km kommt hier dann der Wendepunkt und es geht über die große Brücke zurück in Richtung Altstadt. Auf der Brücke wehte ein kalter Wind, der aber dennoch dem schönen Blick auf die Altstadt mit ihren Türmen und die Schiffe im Hafen nichts anhaben konnte.

Weiter geht es die Valdemara iela entlang, vorbei wieder an den Clearleadern, die zum Teil auch auf einem Hummer tanzten, in Richtung Stadion. In einer Schlaufe von gut zwei Kilometern laufen wir am Stadion vorbei, um dann mit weiteren Getränken gestärkt, die erste Runde nach gut 14 km geschafft zu haben. Parallel zu unserem Streckenkorridor laufen bereits einige Halbmarathonläufer ins Ziel, was für entsprechend gute Stimmung in diesem Bereich der Strecke sorgt. Aber auch wir Marathonläufer werden mit Applaus und Zurufen angefeuert und nehmen die 2.Runde in Angriff.

Nachdem sich das Feld der Halbmarathonläufer bereits ausgedünnt hat und wir uns jetzt auch richtig warmgelaufen haben, geht die zweite Runde flott und ohne große Komplikationen in gut drei Minuten schneller als die Runde eins. Am Ende unserer Runde zwei sind die ersten zwanzig MarathonläuferInnen bereits im Ziel. Der Sieger aus Kenia, Sammy Kibet Rotich, mit einer Zeit von 2:16:40 - ein neuer Streckenrekord in Riga.



In Runde drei haben wir einen kleinen Durchhänger - am Anstieg auf die Brücke, bereits eine Kopfsteinpflastereinheit und die 30km- Marke hinter uns. Auch die Getränkestationen, die es alle 5 Kilometer gibt, scheinen jetzt weiter auseinander zu liegen. Die Zahl der Läufer auf der Strecke ist jetzt sehr auseinander gezogen, jeder läuft jetzt mehr oder weniger für sich allein. Obwohl wir durch einen Boxenstopp wieder langsamer geworden sind, überholen wir doch immer wieder Läufer, insbesondere an den Stücken mit kleinen Anstiegen. Am Kunstmuseum feuert uns bereits seit der zweiten Runde immer derselbe Mensch auf lettisch an – echt nett! Was er wohl gerufen hat?



Sonja & Martin in Runde 3 in der Altstadt – noch ca. 5 km bis zum Ziel!

Die letzten zwei Kilometer bis zum Ziel gehen nochmals stadtauswärts, man hört die Zuschauer und den Sprecher in der nahen Arena und entfernt sich nochmals, bevor man in einem Bogen in den Zieleinlauf geführt wird. Dieser Teil vor dem Zieleinlauf ist mit der Härteste: viel leere Strasse und so gut wie keine Zuschauer. Im Zielkorridor dagegen stehen an beiden Seiten viele Zuschauer, der Sprecher sagt irgendwas über uns auf lettisch und wir schaffen es, nochmals etwas Gas zu geben – Ziel!

Wir bekommen jeweils zwei Flaschen Wasser überreicht, eine Tüte mit Snacks, Joghurtdrinks und einer Orange. Als Frau bekomme ich zusätzlich eine Rose geschenkt, wie alle meine Mitstreiterinnen auch – eine sehr schöne Geste. Am Ausgang des Zielbereiches werden uns die Medaillen umgehängt. Interessanterweise auch mit „Kopfsteinplastermuster“ auf der Rückseite.

Kaputt, aber zufrieden lassen wir uns auf den nächsten Bordstein sinken und ich stoppe erst jetzt meine Uhr – mal wieder vergessen, vor lauter Zieleinlauf!



Finisher Sonja L. & Martin B., Riga 2008



Sammy Kibet Rotich, der Sieger

Ein insgesamt schöner Lauf, allerdings aufgrund der Streckenweise wenig Zuschauer für Anfänger nicht unbedingt geeignet. Wer die kleinen und überschaubaren Laufveranstaltungen mag, ist hier gut aufgehoben. Ambitionierte Marathonläuferinnen mit Zeiten unter 3:15 Stunden haben hier gute Chancen auf vordere Plätze oder gar den Sieg.

Fotos: *LaufKultTour*, f64.lv