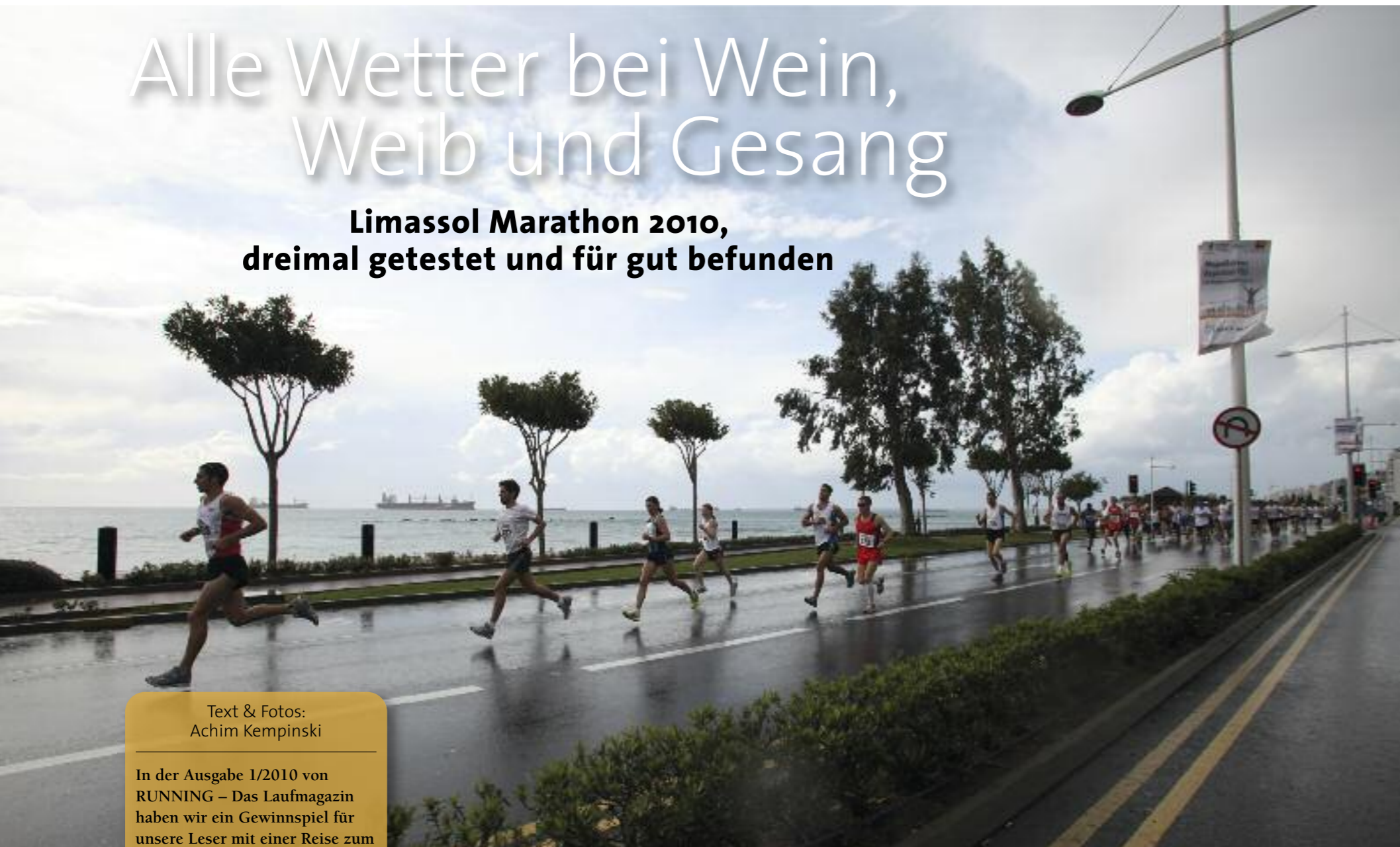


# Alle Wetter bei Wein, Weib und Gesang

**Limassol Marathon 2010,  
dreimal getestet und für gut befunden**



Text & Fotos:  
Achim Kempinski

In der Ausgabe 1/2010 von RUNNING – Das Laufmagazin haben wir ein Gewinnspiel für unsere Leser mit einer Reise zum Limassol Marathon am 28.02.2010 ausgerufen. Gesagt getan, viele von Ihnen haben teilgenommen. Unser treuer Leser und erfahrener Marathoni Holger Kanisch ward als glücklicher Sieger ermittelt und mit Lebensgefährtin losgeschickt. Da uns der Veranstalter gebeten hatte, sein Event auf Herz und Nieren zu prüfen und fünf Augenpaare mehr sehen als zwei, machte sich auch noch Andreas Kämper mit Chefin und Frau vom Reiseveranstalter Laufabenteuer sowie ein Redakteur unseres Magazins auf den Weg zum Testbesuch auf Zypern.



► Bild links oben: Ein kurzer Regenschauer begleitet das Feld auf der Uferpromenade unmittelbar nach dem Start

► Bild links: Während Paul Tergat sich auf der Straße nicht mehr mit jüngeren Läufern im Wettkampf misst, ist dieser Bedford Bus noch jeden Tag auf Zypern im Einsatz

► Bild rechts oben: Historisch interessierten Läufern bietet die Insel ausreichend Ausflugsziele

► Bild rechts: Auf dem Weg vom Start zum Wendepunkt der Strecke wurde die Meeresbrise als angenehm kühlend empfunden



## Das sagt der Gewinner der Marathon-Reise

„Begleitet von begeisterten Zuschauern wurden wir pünktlich um 9.15 Uhr auf die Strecke geschickt. Nach einem kurzen heftigen Regenschauer grüßte die Sonne bei 19 Grad mit warmen Strahlen. Der Kurs verläuft parallel zur Mittelmeerküste Richtung Maröni. Für die Zehn-Kilometer-Strecke und den Halbmarathon wird eine Parallelroute angeboten, die alles andere als langweilig ist. Die Marathonteilnehmer haben zusätzlich noch eine große Runde im Umland von Limassol zu bewältigen. Ein bisschen habe ich es bedauert, auf den Fotoapparat beim Lauf verzichten zu haben. Die Laufstrecke hat mit der Strandpromenade und den vielen Grünanlagen auf der einen Seite

und den Ausläufern des Trodosgebirges auf der anderen Seite tolle Ausblicke zu bieten. Der Kurs ist abwechslungsreich, mit leichten Anstiegen, etwas Gegenwind – nicht ganz einfach –, aber immer noch gut für schnelle Zeiten. Die Zuschauer an der Strecke sind nicht immer zahlreich, dafür aber freundlich und begeistert. Die berühmte Einsamkeit des Langstreckenläufers stellte sich bei dieser Veranstaltung nicht ein. Das Start-Ziel-Areal ist klein, aber liebevoll gestaltet. In ein paar Jahren wird es mit Sicherheit nicht mehr ganz ausreichen. Besonders dieses Jahr war es durch den Temperaturunterschied zwischen Deutschland mit circa 0 Grad und Zypern mit 15 bis 20 Grad sehr angenehm, Ende Februar mit kurzen Hosen einen Halbmarathon zu bestreiten“, sagt Holger, der in 1:27:24





Stunden als gesamt Siebzehnter und bester Deutscher im Halbmarathon ins Ziel kam.

### So viel zum Thema vom Profi in Sachen Laufreisen

„Die Pastaparty am Abend vorher zählt mit zum Besten, was uns bisher geboten wurde. Unerreicht dagegen ist die

Party in der Diskothek am Abend nach dem Lauf.“ Diese Aussage trifft Andreas Kämper, vielbeschäftigter Reiseleiter in Sachen Marathon, obwohl er von seiner Frau zu Disco-Klängen aufs Tanzparkett genötigt wurde und doch lieber ordentlich abgerockt hätte! Er, wie auch Paul Tergat, der seine siegreiche Boygroup als Manager bis auf die Tanzfläche begleitete, machten dabei eine gut gelaunte und anspre-

chende Figur. „Wir werden die Reise auf jeden Fall im nächsten Jahr in unser Angebot mit aufnehmen. Wenn die Strecke (selbst absolviert beim Halbmarathon in 1:44:57 Stunden) noch etwas modifiziert wird, wie von Veranstalter Spyros Spyrou angekündigt, ist dieser Lauf die perfekte Frühjahrsveranstaltung“, zeigte Kämper sich begeistert.

### Das Fazit von RUNNING – Das Laufmagazin

Die Idee der Veranstalter, Marathon und Kurzurlaubsmöglichkeit in Zypern in einem zu promoten, wird voll aufgehen! Land und Leute sind sehens- und liebenswert. Die mediterran leichte Küche kommt figurbewussten Läufern

► Bild oben: Morgens „all you can run“, abends „all you can eat“

► Bild links: Zwei Teilnehmer im schnellen Gleichschritt bei frühlingshaften Temperaturen



► Laufreisenveranstalter Ina Siegel und Andreas Kämper gut gelaunt mit Paul Tergat



► Flüssigkeitsaufnahme vor dem anstrengenden zweiten Teil der Laufstrecke

entgegen und die Teilnahme an einer Meze-Mahlzeit sollte obligatorisch sein. Was dabei dann noch musikalisch geboten wird, entspringt ganz der jeweiligen Situation und der Eigeninitiative der Gäste der Tafel. Die historischen Stätten und Ausflüge in den türkischen Teil der Insel lassen auch die kulturbeflissenen Sportreisenden auf ihre Kosten kommen.

### Schnelle Strecke, aber anspruchsvoll

Kibet Moses aus Kenia mit 2:13:29 Stunden bei den Männern, wie auch Natalia Sergeeva aus Russland in 2:38:56 Stunden bei den Frauen siegen mit für den frühen Saisonzeitpunkt

ordentlichen Zeiten und ließen sich vom Seewind, der ihnen auf Teilstrecken entgegenwehte, nicht bremsen. Wenn also am 20.02.2011 der fünfte Limassol Marathon losgeschossen wird, dürften nach Lage der Dinge deutlich mehr als die 479 Starter von 2010 über die zehn Kilometer, Halb- und Marathondistanz an den Start gehen und guten Zeiten nachjagen. Wenn Sie, lieber RUNNING-Leser, darüber nachdenken dabei zu sein, wissen Sie ja jetzt so ungefähr, was sie erwartet.

► Tanzende schnelle Männer bei der After-Run-Party mit möglicherweise alkoholfreien isotonischen Durstlöschern



mit Internationaler Handwerksmeisterschaft

10 Heilbronner Trollinger-Marathon + Halbmarathon

10 Jahre Trollinger-Marathon

Heilbronn Marketing GmbH Tel. 07131 563741, Fax 563140 • info@trollinger-marathon.de www.trollinger-marathon.de