

6. Maratona sulla Sabbia

Sonntag, 10. Februar 2008

San Benedetto Marche (I) 2008

Start: 9:00 Uhr

Marathonlaufen am Strand, das heißt, auf dem feinen Sand entlang der Adria?

„Ja, bist du verrückt!“, so die 1. Reaktion von Richard, meinem Laufkumpel, aus dem Sarntal, auf den Vorschlag, dies auch mal zu probieren.

Ja, habt ihr schon mal im Sommer probiert, direkt am Strand entlang zu laufen? Bereits der Gedanke daran hat mich immer eingeschüchtert.

Beachvolleyball oder andere Ballspiele am Strand, wenn andere in der Sonne brutzeln, das ginge ja noch, aber 42 km laufen?

Doch was so verboten klingt, reizt doch irgendwie mal, oder?

So mache ich mich halt auf nach San Benedetto del Tronto im äußersten Süden der Region Marken. Es ist ein Wiedersehen mit dem Teil der Adria, den ich schon in den Jahren 1992 bis 1994, als meine beiden Söhne noch mit Schaufelchen und Wassereimer im Sand Sandburgen bauten, lieb gewonnen hatte.

Es ist dieser Teil der Adria, wo man nicht den Hitze- oder Mückentod stirbt, nicht von Menschenmassen erdrückt wird, der Strand nicht so breit ist, wo es viele kleine Strandbäder gibt und wo sich das angrenzende Hinterland des Apennins wunderbar für Radtouren eignet.

Aber wollen wir wirklich hier im Sand herumlaufen?

Meine Frau und ich kommen am Samstagabend in San Benedetto an und suchen die berühmte Pastaparty des Organisators Francesco Capecci. Diese Pastaparty ist deshalb so bekannt, weil es sich eigentlich um ein Fischessen in einem Restaurant handelt. Dort treffen wir auch die Marathonurgesteine Italiens, Beppe Togni und seine Verfolger, was die Anzahl der gelaufenen Marathons betrifft.

Es sind aber auch viele „normale Läufer“ hier, die mal etwas Ausgefalleneres ausprobieren möchten. Einer probt hier schon mal für den unter den Ultraläufern bekannten „Marathon de Sables“ in Marokko, andere sind in der Vorbereitungsphase für die Ultra-Weltmeisterschaft im 24 h-Lauf. Wieder ein paar andere kommen eben wegen des Fischessens, das im Preis inbegriffen ist. So hat halt jeder seine Gründe, hier im Sand herumzuwühlen.



So kennt man den Strand vom Sommer, es fehlen nur die Liegestühle und Sonnenschirme



Im Restaurant



Es ist windig und kalt, wenigstens regnet es nicht



Immer nahe am Meer entlang, das ist die beste Route

Sonntag an der Strandpromenade von San Benedetto: Es bewegt sich schon allerhand, vor allem der steife Nordwind bringt eine kühle Prise aus Nordeuropa. Bei der Startnummernausgabe gibt es noch zusätzlich ein tolles Präsent, einen wärmenden Pulli. Wo hat Francesco bloß die guten Sponsoren gefunden?

Start und Ziel sind zwar im Strandbereich aber ein wenig im Strandinneren aufgestellt, der Sprecher Fabio Rossi ist auch schon hier.

Die Strecke ist recht unorthodox angelegt: Es gilt einfach Richtung Norden zu laufen, dort oben gibt es eine Wendeboje, nachher zurück, bei Start und Ziel vorbei weiter Richtung Süden, dort gibt es eine weitere Boje und dann wieder zurück. Insgesamt 5 Runden mit einer zusätzlichen Auftaktschleife.

Was ich nicht weiß, (und nicht nur ich) ist, wie und wo wir am besten laufen sollen.

Kurz erklärt, jeder wie er will!

Da aber die Läufer sich meistens wie Schafe verhalten und dem Vordermann folgen, laufen wir nahe am Wasser, denn dort ist der Sand recht kompakt und man sinkt nicht ein, wie an den Wendepunkten, bei der Verpflegungsstelle und bei Start und Ziel. Doch beim Laufen muss ich mich nicht nur auf den vor mir Laufenden konzentrieren, sondern auch auf entgegenkommende Läufer. Wie heißt es so schön im Verkehrsfunk? „*Achtung es kommt ihnen ein Geisterfahrer entgegen, fahren sie ganz rechts und überholen sie nicht!*“

Hier herrscht noch ärgeres Chaos, denn jeder, der entgegen kommt, rennt wie es ihm gefällt, ob links vorbei oder rechts vorbei. Es ist somit schon recht spannend!

Aber noch etwas benötigt unsere Aufmerksamkeit: Wenn man zu nahe am Wasser läuft, will so manche Welle ein wenig weiter an Land heraufschwappen. Nasse Füße sind durchaus möglich!

Es macht trotzdem riesig Spaß, die schlimmsten Befürchtungen bewahrheiten sich Gottlob nicht, die Achillessehnen und andere gefährdete Stellen am Körper bleiben unversehrt.

Die abschließende Zielverpflegung ist, wenn man auch die sehr niedrige Startgebühr betrachtet, super.

Fazit: Dieser Marathon hört sich schlimmer an, als er dann letztendlich ist. Wer den Mut dazu hat, sollte so etwas einmal probieren, es lohnt sich!



Nur nicht nass werden
und natürlich gibt hier: *Ladys first!*



Im Zielbereich gibt es zwar keine roten Teppich,
aber Hauptsache Teppich!



Es ist geschafft,
die Nr. 76 überraschend gut gelungen