



FOTOS: FOTOLIA, ZVG



**20-Jahr-Jubiläum
RIGA MARATHON 2011**

Bereits 1991 fand die erste Austragung des Riga Marathons statt (mit 707 Finishern). 2007 fand die Veranstaltung Aufnahme im AIMS-Kalender (Association of International Marathons and Distance Races). 2010 liefen insgesamt 11 457 Läuferinnen und Läufer aus 45 Ländern über die vier angebotenen Distanzen, die Originaldistanz von 42,195 km finishten dabei aber lediglich 675 Sportler. Der Jubiläumslauf zur 20. Austragung findet am 22. Mai 2011 statt.
Infos: <http://www.nordearigamarathon.lv/en/>

Riga Marathon in Lettland

DIE ÖSTLICHE PERLE IM NORDEN

Als Paris des Nordens wird Riga gerne bezeichnet. Ob es die vielseitige Hauptstadt Lettlands auch sportlich mit den ganz grossen Metropolen aufnehmen kann, testete Autor und Läufer Marco Caimi beim Riga Marathon gleich selbst.

TEXT: MARCO CAIMI

88

Die Zahl 800 vereint in Riga zwei Merkmale: Im Jahre 2001 beging die Stadt ihren 800. Geburtstag und sie ist stolz auf ihre charmanten Jugendstilbauten, von denen es in der Stadt mindestens 800 gibt. Damit muss sich Riga keinesfalls hinter anderen europäischen Jugendstil-Metropolen wie Wien, Brüssel oder Barcelona verstecken. Nicht wenige Tourismusfachleute bezeichnen Riga als das Paris des Nordens. Mit majestätischer Gelassenheit präsentiert sich die Hauptstadt Lettlands am Ufer der Daugava, die 15 Kilometer stromabwärts in die Ostsee mündet.

Wohl keine osteuropäische Metropole schaut auf eine solch wechselvolle Geschichte zurück wie Riga: Kriege, Eroberungen, Unterdrückung und Deportation (nach Sibirien) folgten dicht aufeinander. Die Deutschen verliehen Riga das Antlitz einer hanseatischen Stadt, danach prägten Schweden, Polen und Russen das Stadtbild. Durch die vielen Einflüsse von aussen, alles andere als immer freiwillig, ist die Stadt mit 717 000 Einwohnern (41% russisch, 42% lettisch) heute sehr kosmopolitisch geworden.

Rundkurs à 13 Kilometer
Der «Nordea Riga Marathon» ist mit über 11 000 Teilnehmern die am stärksten wachsende

Marathon-Veranstaltung Osteuropas. Allerdings startet der Grossteil der Teilnehmer am Halbmarathon oder am Minimarathon und nicht über die Marathondistanz. Dies mag daran liegen, dass es nicht jeder Läufers-Seele entspricht, drei Runden à 14 km zurückzulegen, zudem noch dreimal über die gleiche Brücke und wieder zurück. Auch die Startnummern-Ausgabe erinnert einen nicht wirklich an urbane Marathongefühle, sondern bestenfalls an einen Vereinslauf zur Aufbesserung der Kasse. Die Marathon-Messe besteht aus zwei Kleiderständen und einem Prospekthalter. Dafür ist das Marathon-Finisher-Shirt eines der schönsten und funktionellsten, welches ich in 25 Jahren Laufsport gesehen habe.

Rechtzeitig auf den Marathon kamen in Riga die Sonne und Wärme zum Vorschein, ja beinahe heisse Temperaturen liessen nach einem langen und dunklen Winter die Lust auf Leben in der Bevölkerung erwachen. Alles drängte sich auf die Strassen, in die unzähligen Cafés, Kneipen und Biergärten (die bekannte Riga-Clubbing-Szene beginnt allerdings deutlich nach Mitternacht).

Suboptimale Laufvorbereitung
Durch den Rundkurs verharrt der Marathon natürlich in der City-Zone – irgendwie clever! Die

wohlig warmen Temperaturen scheinen das Modebewusstsein der Rigaer Frauen zu stimulieren: Mit zum Teil artistischer Hochleistung stolzieren sie in Mikrominis und hohen Absätzen über das wenig vorteilhafte Kopfsteinpflaster, nie billig, stets gepflegt und dem Erscheinungsbild einer aufstrebenden Metropole würdig.

Diese Reizüberflutung und die ausgelassene Partystimmung sind für eine Wettkampfvorbereitung bestenfalls suboptimal. Immerhin bleiben Mann und Frau dadurch vom teilweise bei ganz grossen Anlässen schier unerträglichen Eindruck einfallender Horden Marathonis verschont, die bereits drei Tage vor dem Rennen in mehr oder weniger vorteilhaften Trainingsanzügen die Innenstädte mit ihren Flanierzonen optisch verunstalten.

Am Renntag herrscht wunderschönes, allerdings sehr warmes Wetter. 18 Grad bereits am Start laden nicht wirklich zu einem Angriff auf die persönliche Bestzeit ein. Es ist allerdings nicht nur das Wetter, sondern auch die kurvenreiche Streckenführung, die das Rennen «entschleunigen». Ebenso führen einige Kilometer über Kopfsteinpflaster, nicht gerade Balsam für Füsse und Beinmuskeln. Dafür ist die Organisation so tadellos wie die Verpflegung an der Rennstrecke und die



MARCO CAIMI
ist Arzt, Buchautor und Inhaber der Äquilibris Seminare und Rehab. Der 49-Jährige arbeitet in Basel und Stellenbosch (Südafrika). Er ist ein begeisterter Läufer und finishte den Halbmarathon in Riga in 1:40 h

SICHERHEIT BEI DUNKELHEIT

DER HERBST STEHT VOR DER TÜR
Die BROOKS NIGHTLIFE LINE ist einzigartig in ihrer Vielfalt der Styles. Sie garantiert 360 Grad Sicherheit bei Nacht- oder Dämmerungsläufen. Draussen wird es früh dunkel, es ist kühl und nass, doch das hält dich nicht von unvergesslichen Laufmomenten ab.

DNA – das adaptive Dämpfungssystem, das sich den individuellen Bedürfnissen aller Läufer anpasst



BROOKS
www.brooksrunning.eu

Unsere Kooperationspartner
Basler Versicherungen
LAUFSCHUHTUNING.CH
auf dem besten Laufweg