



Läuferverein Baselland

Lissabon Halbmarathon

22. März 2009



Nach einem langen Winter der nie enden wollte, machten wir uns (Bernhard, Massimo und Fabio) auf den Weg nach Portugal und dort mit dem Halb-Marathon in die Saison zu starten. Am Freitag angereist haben wir in **Cacem**, einem Vorort vor **Lissabon**, die Unterkunft bezogen, danach ging's gleich ans Mittagessen, das in Portugal überall grosszügig serviert wird, welches wir dann später beim Trainingslauf gemerkt haben. Bernhard führte uns in eine

Gegend, wo es viele streunende Hunde gab, allen wurde ein wenig bange uns so ging es schnelleren Schrittes wieder Retour. Am Abend besuchten wir den wunderschönen Ort **Sintra**.

Am Samstag bei warmen Temperaturen holten wir die Startnummer beim Ziel , dem **Jeronimoskloster** am **Rio Tejo** gelegen. Danach Besichtigung von Lissabon mit seinen schönen alten Gebäuden und dem alten Tram . Am Abend bei einem sehr guten Italiener nochmals Pasta und einem guten Tropfen, der von Massimo empfohlen wird.

Am Sonntag morgen geht's früh auf, wir werden vom Schwager von Bernhard mit den Auto nach **Entre Campos** gefahren wo dann auf den Zug umgestiegen wird , der fährt unter der Bücke **Ponte 25 de April** zum Start.



Der Start auf der riesigen Hängebrücke ist ganz etwas spezielles, der jeder von uns genießt, es sind über 20'000 Läufer, also wir sind nicht alleine. Fabio hat sich, durch erkältungsbedingte Trainingsausfällen dann aber für den Minimarathon entschieden, der aber mit dem Start/Zielgelände gleich wie der Halbmarathon ist. Eine schöne und schnelle Strecke, aber es war doch schon heftig warm und so waren wir froh, dass es zahlreiche Trinkposten gab. Massimo beendete mit einer Zeit von 1:58:42 und Bernhard mit 1:46:59 den Meimarathon und wir drei waren sehr zufrieden. Am Abend gingen wir in **Cacem** nochmals Portugiesisch essen und hatten einen schönen Ausklang.

A proxima Bernhard