

## Lissabon Halbmarathon (24.3.2013)

Nach einem LVBL-Lauftraining im Gitterli berichtet Bernhard an einem warmen Sommerabend 2012 beim Bier in einer Gartenbeiz von seinen nächstjährigen Laufplänen, dem Lissabon Halbmarathon!



Der Lissabon Halbmarathon im März ist einer der grössten und sportlich wichtigsten Halbmarathons weltweit. Er findet seit 1991 statt. Die Anfangskilometer zählen zu den schönsten, es geht über die gewaltige Brücke `Ponte 25 de Abril` über den Tejo Fluss nach Lissabon. Der Laufkurs gilt als eine der schnellsten Halbmarathonstrecken der Welt und ist der bedeutendste Laufanlass in Portugal. So stellte 2010 der Eritreer Zersenay Tadesse hier mit 58:23 Minuten einen neuen Weltrekord auf.

Irgendwie gefiel mir die Kombination Lissabon und schneller Halbmarathon. Nach ein paar Tagen reifte der Gedanke, da will ich dabei sein! Marianne und ich waren genau vor 25 Jahren letztmals in Portugal; wir beschlossen, uns Bernhard und seinem Arbeitskollegen Michael für diesen Wochenendausflug anzuschliessen. Später konnten sich dann auch noch Christoph und Lucas für diese Idee begeistern. Ich weiss auch, dass noch weitere Laufkollegen Interesse an diesem Städteausflug bekundeten, aber dies war einfach unterkunftstechnisch nicht mehr möglich, da wir die privilegierte Möglichkeit hatten, in Bernhards privaten Appartements in einem Vorort von Lissabon zu übernachten.

Nach einem angenehmen EasyJet-Flug am frühen Freitag Morgen nahmen wir in Lissabon am Flughafen unsere beiden Mietwagen in Empfang und fuhren, vorbei am Autodromo (ehemalige Formel 1 Strecke) gleich runter ans Meer, nach Cascais und Estoril, beides vornehme Seebäder mit Casino, anschliessend weiter der Küste entlang nordwärts nach Cabo da Roca, dem westlichsten Punkt Europas. Eindrücklich, wie hier die Wellen des wilden Atlantiks auf die Felsen aufprallten!



Den Samstag verbrachten wir vorwiegend im Zentrum der Hauptstadt Portugals, zogen zu Fuss beim Torre de Belem und Padrao dos Descobrimentos (Entdeckerdenkmal) am Rio Tejo entlang zum Mosteiro dos Jeronimos (Hyronimus Kloster), einem der bedeutendsten Bauwerke Lissabons, wo sich das Ziel des Halbmarathons und die Startnummernausgabe befanden. Später führte uns dann unser Stadtbummel durch die Altstadt mit vielen schönen und alten Kirchen und Gebäuden, immer wieder begleitet von den berühmten alten Trams, einem beliebten Photosujet. Den Abend verbrachten wir in einem bekannten italienischen Restaurant bei Pasta und Fisch, da haben nicht nur schon Bernhard und seine LVBL-Laufkollegen Fabio und Massimo vor dem Lissabon Halbmarathon 2009, sondern auch Franz Beckenbauer mit seinen Jungs anlässlich der EURO 2004 ihre Energiespeicher aufgeladen.

Sonntag, Lauftag, schönes Wetter, 15 Grad, also ideale Laufbedingungen, was kann da noch schief gehen! Jedoch unsere Bedenken (insbesondere Lucas & Beat!), dass wir am Start nicht weg kommen, haben sich beim Besteigen der überfüllten Züge definitiv nicht verflüchtigt. Sämtliche Teilnehmer wurden mit der Bahn gratis ans andere Ende der Brücke `Ponte 25 de Abril` gebracht. Exakt um 10.30 Uhr erfolgte der Startschuss, erstaunlicherweise kamen wir trotz nicht vorhandenen Startsektoren recht bald in den gewünschten Laufrhythmus, was bei dieser Menge ja nicht unbedingt selbstverständlich war, wollten doch 33000 Läufer und Läuferinnen so schnell wie möglich zum Ziel vor dem Jeronimos Kloster kommen, allerdings liefen oder marschierten die meisten die Kurzdistanz über 7,4 Km.

Die 3 LVBL-Läufer erreichten alle mehr oder weniger zufrieden das Ziel, zwar nicht ganz mit den erhofften Zeiten (Bernhard hat uns ja die Weltrekordstrecke schmackhaft gemacht!), dafür war wohl der Gegenwind am Tejo zu heftig und die Beine von den vortägigen Besichtigungstouren doch nicht ganz so locker wie erhofft. In dieser Reihenfolge und den folgenden Zeit überquerten wir die Ziellinie:



Beat: 1.27:10 / Rang 388./8190

Lucas: 1.39:39 / Rang 1346./8190

Bernhard: 1.56:52 / Rang 4400./8190

Wir nahmen freudig die schöne Finisher-Medaille entgegen und gratulierten uns gegenseitig. Das erste Super Bock-Bier danach am Rio Tejo schmeckte dann besonders gut. Den Abend liessen wir bei einem guten portugiesischen Nachtessen mit Fisch und lokalem Weisswein in der Altstadt ausklingen.

Den letzten Tag verbrachten wir im viel besuchten Städtchen Sintra, der ehemaligen Sommerresidenz der portugiesischen Königsfamilie. Ein schöner Abschluss unseres 4-tägigen Lissabon-Ausflugs, bevor wir dann am Abend wieder unseren Rückflug ins verschneite Basel antraten.

Bernhard hat es wirklich verstanden, uns ein tolles und abwechslungsreiches Programm in Lissabon und Umgebung zu bieten, diese Tage werden für uns unvergesslich bleiben! Dafür möchten wir Dir alle (Marianne, Christoph, Lucas, Michael und Beat) nochmals ganz herzlich danken.

Wir kommen wieder, Lissabon ist eine weitere Reise wert, nur schon wegen der feinen `Pasteis`!

Beat (Startnummer 4629)