



Nachdem spaetestens mit Frankfurt die Marathon-Saison in Europa ein Ende genommen hat, stehen fuer die Laufgemeinde in Asien noch einige Hoehepunkte auf dem Programm. Neben den Rennen in Bangkok am vergangenen Wochenende und dem Anfang Dezember stattfindenden Marathon in Singapur mit erwarteten 50.000 Startern stand am vergangenen Sonntag auch das groesste Sportereignis Malaysias an, der Penang Bridge International Marathon. Neben der klassischen Marathondistanz standen fuer die insgesamt ueber 23.500 Starter auch ein Halbmarathon, ein 10km-Lauf und ein 10km Fun-Run zur Wahl. Die Insel Penang, ein tropisches Paradies und eine Schatzkammer verschiedenster Kulturen, liegt vor der Nordwestkueste der malaysischen Halbinsel, nur ca. 150km suedlich der Grenze zu Thailand. Aufgrund der unguetigen Flugverbindungen mit einem Zwischenstop in Kuala Lumpur ist man von meiner derzeitigen Wahlheimat Hanoi aus jedoch leider ueber 7h unterwegs um eine der abwechslungsreichsten Staedte Suedostasiens zu erreichen. Da ich jedoch beruflich schon mehrfach in Penang war und auch laengere Zeit dort verbracht habe gibt es aus dieser Zeit noch einige private Verbindungen zu Penang, sodass ich die Gelegenheit nicht auslassen wollte, das private Vergnuegen mit dem Rennen zu verbinden und die Saison sportlich ganz gemuetlich ausklingen zu lassen...;-)

Folglich hiess es Freitag mittag ab in Richtung Flughafen Hanoi, um gegen Abend in Penang zu landen. Zur Vorbereitung auf das Rennen stand hier direkt die Abschiedsparty eines ehemaligen Kollegen an, die feuchtfroehlich erst gegen 4h langsam zu Ende ging ;-)

Um die knappe Zeit in Penang nicht zu verschlafen hiess es am fruehen Samstag wieder morgen raus aus den Federn um mit ein paar Freunden auf eine kombinierte Sightseeing- und Shoppingtour zu gehen. Am spaeten Nachmittag habe ich dann die Chance genutzt ein kurzes Schlaefchen zu machen... Dies war den besonderen Umstaenden und Bedingungen des Rennens geschuldet. Um den tropischen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit zumindest ein wenig aus dem Weg zu gehen, fiel der Startschuss fuer den Marathon bereits um 2h nachts, eine recht unchristliche Uhrzeit...

Also hiess es nach der kurzen Ruhepause langsam schon Sachen packen, zur Staerkung noch beim Inder einkehren und dann in Richtung Strecke aufzubrechen. Da der Start-/Zielbereich direkt vor einem der groessten Einkaufszentren der Stadt war, war hier gegen

23.30h noch einiges an Trubel angesagt, die langsam eintrudelnden Läufer mischten sich unter die immer noch recht aktiven Late-Night-Shopper...

Dank attraktivem Rahmenprogramm mit zahlreichen Ständen und Aktionen verging die Zeit recht flott sodass schon bald der Startschuss nahen sollte – auch jetzt gegen 2h ist das Thermometer nur knapp unter die 30°C-Marke gefallen; die offizielle Angabe und Durchsage vom Veranstalter lautete auf 27°C. Eine gute und realistische Renneinteilung ist hier somit umso wichtiger, wenn man nicht frühzeitig sein Ziel aus den Augen verlieren möchte. Nachdem ich mir auf meinem Europatrip vor 3 Wochen eine hartnäckige Erkältung eingefangen hatte und während meiner Zeit in Hanoi auch nicht mit der letzten Konsequenz trainieren konnte war jedoch von Anfang an klar, dass es sicherlich keine Bestzeit geben wird und vielmehr das Event als solches im Vordergrund stehen sollte – erst recht nach der letzten Nacht, die auch einiges an Spuren hinterlassen hatte ;-) Somit war das Ziel recht schnell mit einer angestrebten Zeit zwischen um die 3:20h definiert.

Die Zusammensetzung der Nationen ist natürlich anders als bei einem europäischen Marathon; neben 11 Kenianern stellen Läufer aus Malaysia, Thailand, Singapur und den anderen umliegenden Ländern den größten Teil der Teilnehmer. Mit mir waren immerhin noch 8 weitere Deutsche am Start über die komplette Distanz.

Nach dem Startschuss ging es zunächst auf eine ca. 9km lange Schleife rund um den Start-/ Zielbereich, bevor man auf die Penang Bridge einbiegt. Diese verbindet die Insel Penang mit der Stadt Seberang Prai auf dem malaysischen Festland und macht – wie es der Name der Veranstaltung ja schon vermuten lässt – mit ihrer Länge von 13,5 km einen Großteil der Strecke aus.

Nachdem auf den ersten Kilometern trotz der frühen Startzeit immer wieder größere Zuschauergruppen den Wegesrand säumten, fanden sich auf der Brücke leider kaum Zuschauer wieder, die einem den Lauf durch die Nacht etwas angenehmer hätten machen können, sodass die kommenden 27km eine recht einsame Angelegenheit werden sollten... Erst auf dem Rückweg auf der Brücke wurde es etwas voller auf der Strecke, da sich nun die ersten Halbmarathonis, die später gestartet waren und deren Wendepunkt auf der Hälfte der Brücke lag, das Feld von hinten aufrollten. Kurz nachdem ich die 33km-Marke passiert hatte, öffnete dann der Himmel seine Schleusen. Die nachts in der Regenzeit häufig vorkommenden heftigen Monsun-Regengüsse sind zwar meist nicht von allzu langer Dauer, aufgrund der Stärke des Regens und der recht welligen Streckencharakteristik stand an einigen Stellen der Strecke das Wasser jedoch schnell mehr als knöchelhoch auf der Straße, was dem Tempo natürlich nicht sonderlich zuträglich war und die kommenden Kilometer zu einer sehr kraftraubenden Angelegenheit werden liess.

Im Ziel standen dann letztendlich 3:24:32h auf der Uhr, sicherlich meilenweit von den 2:49h im Mai diesen Jahres entfernt ist, was aber unter den Umstaenden wirklich nicht tragisch ist. Und neben Platz 32 unter 1.067 Finishern konnte ich mir mit der Platzierung immerhin noch den inoffiziellen Titel als schnellster Europaer sichern ;-)

Die ersten 7 Plaetze machten mal wieder die Kollegen aus Kenia unter sich aus, in einer Zeit von 2:24:27h und mit einem Vorsprung von ueber drei Minuten setzte sich Alex Melly letztlich vor seinen beiden Verfolgern Robert Kilagat Kosgey und James C Tallan durch und strich die Siegpraemie von ca. 3.600,- EUR ein. Auch bei den Damen ging der Sieg nach Kenia, am Ende hatte Rose Jepkemboi Chesire die Nase vorne und unterbot in 2:59:11 knapp die 3h-Marke. Man sieht auch an diesen Zeiten, dass an einen Marathon unter solch extremen Bedingungen etwas andere Masstaebe anzulegen sind...

So laeuft am fruehen Sonntag morgen mehr als die Haelfte der Teilnehmer erst nach mehr als 5h mit der dann aufgehenden Sonne ins Ziel ein; und insbesondere den ueber 250 Teilnehmern mit einer Zielzeit von ueber 6h zwingt die Kombination aus Hitze und Luftfeuchtigkeit einen eigenen Rhythmus auf, sodass die meisten von Ihnen laengst zu Gehern oder leichten Trabern geworden sind.

Frisch geduscht gab ich mich zu diesem Zeitpunkt bereits anderen Annehmlichkeiten hin; im Zielbereich wartete speziell fuer die Finisher des Marathons ein eigenes Zelt, in dem ein umfangreiches Buffet mit Nudeln, Suppe, Reis und Fruechten serviert wurde. Nicht zuletzt deswegen gab es von der Organisation her – ausser den nicht immer ganz korrekt aufgestellten km-Angaben – nicht wirklich viel zu bemaengeln...:-)

Fazit: Die Strecke ist bei Nacht nicht sonderlich attraktiv, was auch der sehr ueberschaubaren Anzahl an Zuschauern am Wegesrand geschuldet ist. Was bleibt ist die Erinnerung an einen Marathon in einer anderen Welt, quasi im Saunagang ;-). Und neben meinem "Sightseeing-Marathon" ein schoenes Wochenende auf Penang...

