

6. ECO-Healing Seychelles Marathon 24.02.2012

Traumstrände im Indischen Ozean Lauferlebnisreise durch die Inselwelt der Seychellen

24.02.2013 von Bernd Neumann

Nun ist es schon ein Jahr her wo ich Indien und Nepal bereist habe, mit dem Mumbai-Marathon und dem Kathmandu-Halbmarathon. Heute geht es auf eine weitere Fern- und Traumreise, es geht auf die Inseln der Seychellen im Indischen Ozean. Auch bei dieser Reise steht wieder ein Marathon auf dem Programm und natürlich viel Erholung und Sightseeing.

Wer sich Fotos von den Seychellen anschaut, sieht nur Sommer, Sonne, Strand und Meer. Das ganze Jahr über gibt es hier traumhaftes Wetter mit warmen Temperaturen und Sonnenschein, so etwas wie "schlechtes Wetter" ist auf den Seychellen kaum bekannt. Das Klima der Seychellen ist durchgängig warm und weist keine Extreme auf. In diesem tropischen Paradies fällt die Temperatur selten unter 24° C und steigt selten über 32° C. Diese Wetterkonstante kommt durch die Nähe zum Äquator wo der Einfallswinkel der Sonne nahezu konstant bleibt. Jahreszeiten wie bei uns gibt es dadurch nicht. Im Februar und März liegen die Tagestemperaturen zwischen 27 und 28 Grad.



Diese traumhafte Inselwelt im Indischen Ozean ist sehr naturverbunden und duldet als einzige fremde Spezies nur die jährlich 160.000 Touristen, die auch gleichzeitig 70% der Deviseneinnahmen beisteuern. Hier ist jeder Urlaub eine Art Öko-Urlaub; dies allein deshalb, weil die Inselrepublik im Indischen Ozean einige der strengsten Umweltgesetze weltweit hat. Die Kundschaft entspricht dagegen überhaupt nicht dem Klischeebild des Öko-Touristen. Was daran liegt, dass die Seychellen für Urlauber zu den teuersten Reisezielen gehören. So gut wie alles muss für viel Geld eingeführt werden und ist obendrein mit einer hohen Importsteuer belegt.

Wer Natur pur ohne Rummel liebt und seine Seele baumeln lassen möchte, kann dies an den schönen Stränden tun, an denen sich der weiße, puderfeine Sand mit eindrucksvollen Granitfelsen abwechselt. Davor liegt das kristallklare Wasser, das in allen Blautönen schimmert und eine Menge Korallenbänke, bunte Fische und Schildkröten beherbergt.



Vor ewigen Zeiten, als die Oberfläche unseres Planeten noch lange nicht die Form hatte, die wir heute kennen, brach der gewaltige Urkontinent Gondwanaland (vor 200 Mill. Jahren) auseinander. Ein paar Granitbruchstücke kamen im Südwesten des Indischen Ozeans, zwischen Afrika, Indien und Madagaskar zur Ruhe. Heute liegen die 115 Granit- und Koralleninseln der Seychellen wie Smaragde versprengt über eine Million Quadratkilometer azurblauen Wassers. Die Granitinseln bilden eine Gruppe um die Hauptinsel Mahé, während sich die zahlreichen Koralleninseln in einem glitzernden Bogen bis fast zur ostafrikanischen

Küste ziehen. Die meisten von ihnen sind weitgehend unberührt, und allesamt sind sie eine einzigartige Zuflucht für einige der seltensten und exotischsten Pflanzen und Tiere der ganzen Welt. Hier gibt es noch echte Robinsoninseln.

Der Archipel der Seychellen liegt zwischen dem 4. und 10. Breitengrad südlich des Äquators auf der Höhe von Kenia. Bis zur afrikanischen Ostküste sind es zwischen 500 und 1.600 km, denn die Inseln sind auf einer Fläche von 455 km² verteilt. Hier leben ca. 88.000 multi-ethnische Einwohner aus allen Winkeln der Erde. Auf die Inseln kamen befreite Sklaven, europäische Siedler, politisch Verbannte, Abenteurer, arabische und persische Händler wie auch Chinesen und Inder.



Während die ersten Besiedelungen der Inseln auf 1770 datiert werden, wird jedoch vermutet, dass die Inseln von arabischen Händlern entdeckt wurden. 1502 ankerten Schiffe aus der Flotte des portugiesischen Entdeckers Vasco da Gama bei den Inseln der Amiranten (Outer Islands). Obwohl sie nun der westlichen Welt bekannt waren, wurden die Seychellen erst 250 Jahre nach ihrer Entdeckung von den Franzosen dauerhaft besiedelt. Der französische Kapitän Lazare Picault war 1742 auf der Reise nach Indien, dabei fand er von Mauritius kommend zufällig die noch herrenlosen Inseln die 1756 als französisches Territorium annektiert wurde. Anfang des 19. Jh. besiegten die Flotten des Vereinigten Königreiches die Franzosen und annektierten die Seychellen die damals noch ein Teil der Kolonie Mauritius waren. Am 31. August 1903 erhielten die *Seychellen* den Status einer eigenständigen Kolonie. Durch die verschiedenen Annektierungen gibt es auf den Seychellen drei Amtssprachen, Seychellenkreol, Französisch und Englisch.

Wenn man von den Seychellen spricht so meint man meist die Inner Islands mit den Hauptinseln Mahé, Praslin und La Digue, die das Wirtschaftszentrum und den Mittelpunkt der touristischen Infrastruktur der Seychellen bilden. Auf Mahe befinden sich auch der internationale Flughafen, sowie die Hauptstadt Victoria. Mahé ist die größte Insel der Seychellen mit einer Fläche von 150 km². Auf der 28km langen und 8 km breiten Insel leben rund 90% der Bevölkerung der Seychellen (72.000 Menschen).

Der Marathon wird von Herrn Dong Chang Jeong Honorarkonsul für Südkorea und Leiter des Seychelles-Tourist-Office in Pionierarbeit mit dem National Sports Council, dem Seychelles Tourism Board und kreolisch Holidays organisiert und veranstaltet. Er soll zur Förderung der Seychellen dienen, sowie auch einheimische Starter mit Touristen aus der ganzen Welt zu einem gemeinsamen Event zusammenbringen. Die Idee hinter dem Marathon ist auch eine gesunde Lebensweise unter den Menschen zu fördern. Für die sechste Ausgabe rechnet man mit etwa 300 Teilnehmern aus Übersee und vielen Hundert lokalen Teilnehmern. Bei der ersten Veranstaltung 2008 starteten ca. 330 Teilnehmer, überwiegend Seychellois.

Der Titel des Marathons heißt frei übersetzt: *Ökologisch heilender Seychellen Marathon*. Mit ökologisch heilend kann nur die herrliche Landschaft gemeint sein durch die wir heute laufen werden. Andererseits kann der Lauf durch diese Landschaft auch die Seele eines Westeuropäers entspannen und dabei heilen. Nehmt das an was euch besser gefällt, auf jeden Fall ist die Landschaft Balsam für die Seele. Sunyang ist der Hauptsponsor ein techn. Großunternehmen aus Südkorea.

Zur Anmeldung: Die Frist für die Menschen aus Übersee zu registrieren ist der 30. Januar, und sie sollten dies über e-mail - Seychelles@seychellesmarathon.com und highlevelsports@seychelles.sc -, während Seychellen und Ausländer mit Wohnsitz hier so tun können, bis zum 15. Februar die neueste persönlich bei der National Sports Council Hauptsitz in Stad Linite oder per E-Mail - highlevelsports@seychelles.sc. Es werden verschiedene Fitness-Level in der Marathon sein, so dass Menschen unterschiedlicher Herkunft zu

beteiligen. Medaillen und Preise werden von den fünf Kategorien, darunter ein T-Shirt und eine Official Time-Zertifikat an alle Teilnehmer vergeben werden. Ich liebe die automatischen Übersetzungen von Texten aus dem Englischen ins Deutsche.

Schon zum 6. Mal werden in diesem Jahr der Marathon sowie verschiedene kürzere Läufe durchgeführt. Neben dem Marathon werden auch ein Halbmarathon, sowie ein 10 km Run und ein 10 km Walking angeboten. Neu in diesem Jahr dazu gekommen ist ein 5,5km Lauf. In der engl. Ausschreibung heißt es übersetzt: Der Schwerpunkt des Marathon wird über den Geist des Wettbewerbs gehen und Förderung anderer Werte wie Wertschätzung Bewegung und wird von der natürlichen Schönheit der Seychellen umgeben.

Die Anmeldegebühren sind: Marathon 50 € für ausländische Läufer und SR200 (12€) für einen lokalen Läufer, Halbmarathon (30 € für ausländische Läufer und R100 für einen lokalen Läufer), 10km-Lauf (20 € für ausländische Läufer und R50 für einen lokalen Läufer), 10km zu Fuß (5 € für ausländische Läufer und R25 für einen lokalen Läufer) und 5km Lauf (10 € für ausländische Läufer und R25 für einen lokalen Läufer). (1 Euro = 16,2 SCR Seychellen Rupie). Es gibt auch Zeitlimits: Marathon 7 Stunden, Halbmarathon 4 Stunden, 10km 2 Stunden, 10km Walk 4 Stunden, 5,5km Lauf und Walk 2 Stunden. In der Ausschreibung steht das die Klasseneinteilung für Männer und Frauen in die drei Kategorien Junior, Senior und Master (über 40 Jahre) eingeteilt wird.

Alles Strecken sind sogenannte U-Turn (Wendepunkt) Rennen. Alle Starts erfolgen in der Beau Vallon. Der U-Turn für die 5,5km ist Simpson, für die 10km hinter dem Hilton Northolme Hotel und die Halbmarathonis wenden bei Carana.

Nach einem 13 Stundenflug mit Zwischenstopp in Doha erreichen wir das Paradies am Donnerstag früh morgens. Nach einer kurzen Ruhepause geht es an den herrlichen Strand, den wir bis Mittag genießen. Für den Nachmittag erwartet uns ein Ausflug in die kleinste Hauptstadt der Welt, Victoria mit rund 20.000 Einwohnern. Während unserer Mittagspause erhalten wir auch unsere Startunterlagen. Es gibt zwei Startnummern für vorn und für hinten. Dies dient zur persönlichen Sicherheit, denn die Straßen werden während des Laufes für den öffentlichen Verkehr nicht gesperrt werden.

Victoria, die Hauptstadt der Seychellen





Der Renndirektor ist auf den Seychellen eine Frau. Giovanna Rosseau meistert dies mit sehr großem Engagement und kann jedes Jahr neue Teilnehmer begrüßen. Sie war auch bereit und ist mit uns die komplette Rennstrecke abgefahren. Danke dafür. Rosseau ist mehrfache internationale Squash-Meisterin, ehemaliges Mitglied der Seychellen-Nationalmannschaft und Initiatorin für viele große Sportereignisse auf den Seychellen.



Den Freitag tauchen wir per Boot noch tiefer ins Paradies ein und erkunden die Inseln La Dique und Praslin. Es sind wahrhaft traumhafte Inseln. Man kommt aus dem schwärmen und fotografieren nicht raus.





Dieser Traumstrand ist auf La Digue wo auch die Werbung und viele Modelfotografen ihre Waren ins beste Licht rücken. So manche Ecke kennt man aus der Fernsehwerbung.

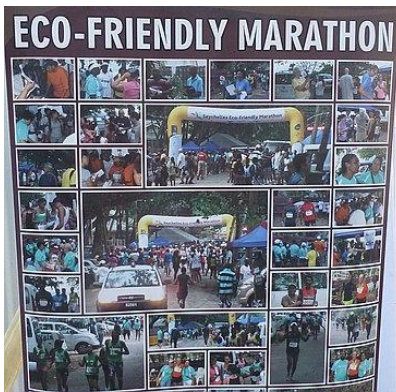


Nach unserem Tagesausflug gehört der Samstag wieder dem Strand und den herrlichen Wellen sowie dem sehr salzigen Meerwasser. Morgen ist Marathon, also noch ein wenig schonen, denn das Wetter wird heiß.

Sonntag – Marthontag 24.02.2012: Heute heißt es wieder früh aufstehen, denn der Start erfolgt schon um 7 Uhr. Die Nacht war leider sehr kurz und laut vom Nachbarn der gegen 2:30 Uhr eingeecheckt ist. Nach einem kurzen Frühstück geht es am Strand entlang zum ca. 500m entfernten Start-Zielbereich. Das Wetter verspricht viel, nein sehr viel Sonne. Die Temperaturen liegen noch knapp unter 30 Grad und am Wasser entlang gibt es eine leichte Brise.



Die Läufer versammeln sich unter den Bäumen im Startbereich. Man ist emsig dabei noch jede Menge Nachmeldungen anzunehmen. Jeder vorangemeldete Läufer muss sich registrieren lassen, dass er heute am Lauf teilnimmt. Auf der Strecke gibt es Helfer die die Läufer notieren.



Es sind für heute auf der Marathonstrecke 53 Teilnehmer gemeldet, davon 11 Frauen. Mit im erlesenen Feld ist auch Sigrid Eichner mit ihrem 1751. Start auf Marathon und länger. Stefan Schlett der Weltenbummler in Sachen Marathon ist auch vor Ort und wird für eine Laufzeitung einen Bericht schreiben. Rudi Speer der schon viel in der Welt gestartet ist wird heute seinen 228. Marathon in Angriff nehmen. Für ein verlängertes Wochenende ist auch die Ultra- und Extremläuferin Brigitta Biermanskis angereist. Sie ist einigen vielleicht

durch ihr Buch „Der härteste Lauf der Welt: In 64 Tagen von Lissabon nach Moskau (Trans Europa Lauf)“ bekannt.



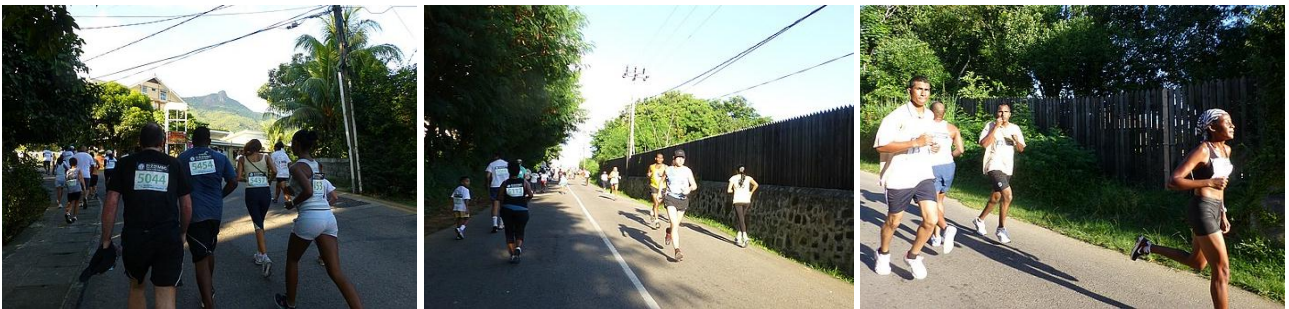
Es ist 7 Uhr und eigentlich sollte jetzt der Start erfolgen, denn es wird immer wärmer und die 30 Grad sind längst überschritten. Es werden jedoch weiterhin Startnummern ausgegeben und so läuft jetzt nur die Zeit, aber noch kein Läufer. Es ist also noch Zeit die anderen Teilnehmer zu fotografieren. Da der Sponsor aus Korea ist sind auch einige Koreaner unter den Startern. Besonders auffällig sind hier die 2 verkleideten schwarzen Chiken.



Dann erfolgt der Startschuss um 7:20 Uhr und die Teilnehmer aller Strecken rennen gleichzeitig los. Groß und Klein sowie Jung und Alt alle rennen los. Auf dem ersten Kilometer ist es ganz eng und so mancher läuft kreuz und quer zwischen den Läufern. Nach einem Kilometer geht es die erste kurze heftige Steigung rauf, zum Polizei-Headquarter und viele Teilnehmer um mich rum gehen schon. Da wir die Strecke mit dem Bus am Freitag abgefahren sind wusste ich schon, dass es heute einen unendlichen Berg-und-Tal-Lauf werden wird und so bin auch ich von Anfang gleich die Bergaufstücke gegangen. Wir biegen rechts ab und laufen in eine 2,5km Wendeschleife.



Heute heißt es jeden Meter Schatten ausnützen, denn die Sonne wird uns noch einige Kilometer ohne jeglichen Schutz ausdörren. Bei ca. 80% Luftfeuchtigkeit und kumulierten Höhenmetern wie beim Bad Pymont Marathon wird noch einigen die Puste ausgehen.



Wir sind beim Kilometer 2, es gibt Wasser und den nächsten Anstieg. Hier kommen jetzt auch schon die schnellen Läufer uns entgegen, die sich regelrecht einen Zickzack-Lauf durch die langsamen Läufer die noch auf dem Hinweg sind bahnen müssen. Es geht aber alles ohne Meckern und Anecken.



Während die 5,5km Läufer kurz hinter dem 5km Schild links abbiegen erreichen wir das Meer und den ersten Blick auf den herrlichen Sandstrand. Jetzt wird es merklich ruhig auf der Straße. Willkommen im Paradies.



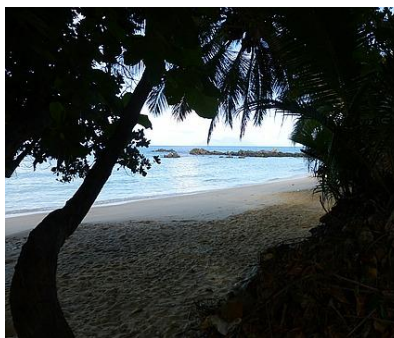
Links der Straße eröffnet sich jetzt alle paar Kilometer eine neue Bucht mit herrlichem Sandstrand und Palmen. Es gibt überall verträumte Buchten. Wie bleiben auf der Straße die oft ein wenig oberhalb entlang führt. Da es früher auf der Insel keine natürlichen alten Pfade oder Wege am Strand entlang gab wurde in die hügelige Landschaft eine Straße gebaut die oft den natürlichen Hügeln entlang läuft. Dazwischen wurde durch Steine und Beton die Straße gebaut die manchmal bis zu 3 oder 4 Meter hohe bzw. tiefe Seitenränder hat. Also aufpassen sonst kann man abstürzen.



Die Turning-Points sind auf der Straße aufgemalt und zusätzlich durch Schilder gekennzeichnet. Hier stehen auch mehrere Posten die die Startnummern kontrollieren bzw. aufschreiben, abkürzen geht nicht. Zur Verkehrsberuhigung stehen auch Polizisten auf der Straße, denn die Ringstraße ist die einzige Verbindung hier an der Küste und deshalb weiterhin für den PKW- und Busverkehr frei.

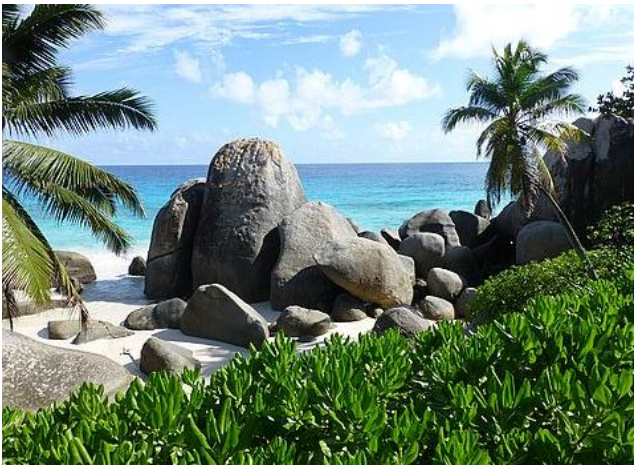


Mir kommen jetzt auch schon vereinzelt die 10km Läufer in Zielrichtung entgegen. Das Läuferfeld hat sich stark gelichtet. Die vereinzelt Läufer kreuzen oft die Straße um jeden Meter Schatten mitzunehmen. Manchmal sieht das schon gefährlich aus, aber die Autos sind rücksichtsvoll und bleiben manchmal sogar für die die Fahrbahn querenden Läufer stehen.

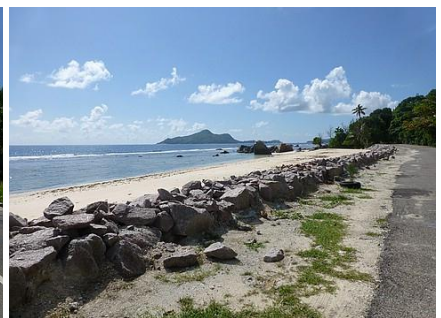


Wir laufen durch die grelle Sonne und wie sich noch herausstellen wird auch durch die Lauf-Shirts brennt. Es geht Richtung North-Point entlang der Ringstraße begleitet durch den Indischen Ozean mit seinem türkisfarbenen Wasser und dem weißen feinen Sandstrand mit den typischen Granitfelsenbuchten.





Es geht kaum mal 500m flach dann wechseln sich schon wieder mal kurze, mal längere Steigungen mit entsprechendem Gefälle ab. Es ist ein laufendes Auf und Ab und die Sonne tut ihren Teil dazu.



Es wundert mich, dass mir bis zum HM-Wendepunkt bei ca. km 13 (meine Zeit 1:30) so wenige Halbmarathonläufer entgegenkommen. Entweder sind die noch langsamer wie ich, was ich kaum glauben kann oder es sind nur so wenige. Auf der Marathonstrecke sind 53 Teilnehmer gemeldet und rückblickend kann ich sagen, dass bis zum km 17 noch 5 Läufer hinter mir sein müssen.

Wir haben die Nordspitze erreicht und laufen der Anse Machabee entlang (Anse: französisch kleine Bucht). Nach zwei heftigen aufeinanderfolgenden Steigungen ist mitten in der nächsten Kurve der HM-Wendepunkt. Die Helfer sitzen im Schatten und notieren die Startnummern bevor sie die Teilnehmer auf den Rückweg schicken. Für die Halben sind es jetzt noch ca. 8km mit heftigen Wellen zurück ins Ziel in die Beau Vallon.



Für uns Marathonis heißt es weiter gegen Sonne und Berge kämpfen. Wir haben die Nordspitze umlaufen und es geht südlich Richtung Victoria. Wir laufen der Anse Nord D'est entlang und kommen in die ersten Vororte von der Hauptstadt der Seychellen Victoria. Kurz vorm Kilometerschild 20 kommen wir an einer katholischen Kirche vorbei, wo gerade die Messe zu Ende ist und die Kirchgänger die Strecke bevölkern.



Kurz danach erreichen wir den Stadtteil De Quincy. Links der Laufstrecke ist gerade ein neuer Stadtteil im Entstehen durch Abgewinnung des Meeres durch Aufschüttungen. Kurz hinter der SBC Radiostation endet die North-Coast-Road im ersten Kreisel der Stadt. Wir folgen der 5th June Avenue bis zum nächsten Kreisel. Ich bekomme Besuch, von hinten schließt das Schlussfahrzeug auf. Es ist ein Polizeiauto das mir ab jetzt folgen wird und mir damit auch die Stadt Sicherheit vor den anderen Fahrzeugen geben wird. Es kommt auch noch ein Pressefahrzeug, mit Laufzeituhr auf dem Dach, vor mich das in 100m Abstand voranfährt und laufend Fotos von mir knipst. Alle 10 Minuten fährt ein Medical-PKW neben mich und fragt ob alles ok. ist. Ich nenne es Special-Security die Fahrer nennen es VIP-Service. Für mich heißt das jetzt, dass die Läufer die noch hinter mir waren aufgegeben haben. Wenn ich meinen Körper frage so sagt der „Hör auch auf“, mein Kopf sagt jedoch „Mach weiter, du schaffst das“.



Victoria ist die Hauptstadt der Republik Seychellen. Hier leben 1/3 der gesamten Bevölkerung rund 25.000 Einwohner. Gegründet wurde die Stadt als eine kleine französische Garnison 1778 als L'Etablissement und erst 1841 in Victoria umbenannt. 1862 wurde die Stadt sehr stark verwüstet durch einen Bergrutsch, so dass es aus der Kolonialzeit nicht mehr viele alte historische Gebäude gibt.



Es folgt der nächste Kreisel mit dem Denkmal „Zomb Lib“, dem Denkmal der Befreiung und Unabhängigkeit am 6. Juni 1977. Seit 1978 ist dies auch ein Feiertag auf den Seychellen. Jetzt geht es die nächsten Kilometer flach durch Victoria.



Wir folgen der 5th June Avenue, rechts die Sportanlagen, links der Hafen. Es folgt ein weiterer Kreisel auf dem das Bicentennial Monument steht. Es wurde 1978 zum 200. Geburtstag der Stadt Victoria errichtet. Die drei weißen Flügel stehen stellvertretend für die Mischung der verschiedenen Ethnien, Afrika, Asien und Europa dar. Die Flügel können auch die ersten Entdecker der Inselwelt die Vögel darstellen.

Links liegt der Jardin Des Enfants „Garten der Kinder“. Wir laufen in die Bois de Rose Avenue wo nach ca. 1km der Turning Point für uns Marathonis ist. Der Verkehr wird kurz angehalten und so kann ich auf die andere Straßenseite wechseln. Meine Geleitfahrzeuge drehen ebenfalls und es geht zurück zum Bicentennial Monument. Nun geht es über die Francis Rachel Street in die City. Rechts liegt das National Culture Center und die National Bibliothek. Kurz danach steht das 25km-Schild. Nun sind es noch 17km in glühender Hitze und die vielen Berge für den Rückweg.



Vor uns liegt das Wahrzeichen der Stadt der kleine Uhrturm. Er ist eine Nachbildung des Uhrturms an der Vauxhall Bridge in London (und nicht wie oftmals fälschlicherweise angenommen einer verkleinerten Nachbildung des Big Ben). Sie war ein Geschenk der britischen Regierung 1903. Früher läutete die Uhr zweimal zur vollen Stunde und zwar 5 Minuten vorher zum Arbeitsbeginn und zur vollen Stunde für die Engländer, so wird es jedenfalls erzählt.



Hier sind wir auch im Zentrum der Stadt, rechts liegt das alte Gerichtsgebäude, geradeaus der Stolz der Seychellois die einzige Ampelkreuzung der Inseln, links der berühmte Sir Selwyn Selwyn Clark Market auf dem es Fische, Gewürze und Früchte gibt, deren Namen in Deutschland häufig noch nicht einmal bekannt sind. Dahinter befindet sich der einzige Hindutempel auf den Seychellen. Er wurde 1992 gebaut und nach Lord Vinayagar benannt, dem Hindugott für Sicherheit und Wohlstand. Hier befinden sich auch Restaurants und Geschäfte.

Über die Independence Avenue geht es zurück zum Bicentennial Monument und links ab raus aus der Stadt. Ich nutze jeden Meter Schatten aus, denn die Sonne brennt durchs Lauf-Shirt. Meine Schritte werden kürzer und ich bin zum Walker/Spaziergänger geworden. Jeder Anstieg wird höher. Nun beginnt der Kampf gegen den inneren Schweinehund. Wie ich später erfahre ist das nicht nur mein Schicksal sondern viele Läufer brauchen für den Rückweg erheblich länger. Wer bei uns zu Hause so um die 4 – 4 ½ Stunden läuft packt heute 1 ½ - 2 Stunden drauf.



Jetzt rechts der Blick aufs Meer und die herrlichen Sandstrände, jetzt einfach hinlegen und im Meer baden, nein weiter geht's. Mein Garmin zeigt mir beim 30km-Schild 5 Stunden. Ich könnte es vielleicht doch noch in den 7 Stunden schaffen, Vielleicht!!

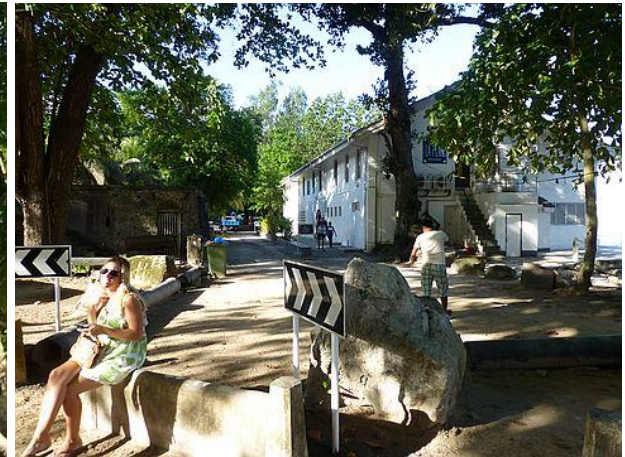


Durch die enorme Hitze muss man den Körper an jeder Wasserstation runterkühlen und dabei ist auch immer Wasser in die Schuhe gelaufen. Bei der hohen Luftfeuchtigkeit trocknet nichts in den Schuhen sondern die Füße weichen auf und es gibt Blasen unter den Fußballen. Ich merke jetzt schon offene Stellen an den Füßen und jeder Schritt schmerzt. An den Wasserstationen frage ich nach einem Stuhl um mich kurz auszuruhen. Die superfreundlichen Helfer lassen mir das Wasser literweise über den Kopf und Körper laufen. 2 Minuten Pause und weiter geht es. Mein Geleitschutz hält mir den Weg frei und leitet die Autos um mich rum. Ich muss hier die Streckenposten bzw. Getränkehelfer loben, sie sind alle super, super, super hilfsbereit. Ich habe, da ich ja nun länger der letzte Läufer bin einen ganz besonderen Exklusivservice. Einer reicht den Stuhl, zwei bis drei sorgen für nasse Schwämme und zwei stehen mit Trinkwasser bereit. Danke, Danke, Danke.



Es geht auf die letzten 4 Kilometer und die Uhr rast nur so dahin. Die 7 Stunden schaffe ich nicht mehr, die Anstiege werden gefühlt zu Riesenbergen. Pro Kilometer benötige ich jetzt mit Wasserpausen schon 15 Minuten. Der Körper will nicht mehr, aber der Kopf ist heute stärker.





Mein Vorausfahrzeug hat eine Uhr auf dem Dach das zeigt 7:14:30 und nur noch wenige 100m zum Ziel. Die Fahrzeuge biegen ab und ich höre schon den Zielsprecher. Die letzten 100 Meter laufe ich noch unter tosendem Beifall und einem Hupkonzert als wäre ich der Sieger heute. Aber ich bin auch der Sieger, der Sieger über mich selbst und meiner Krankheit sowie diese harte, heiße Strecke. Es ist geschafft ich habe mich und die Marathonstrecke besiegt. Das war heute eines meiner härtesten Rennen. Vielen Dank an die tollen Helfer. Die nette Dame auf dem Foto hinter dem Ziel fuhr im Medical-PKW.



Es war ein Lauf im Paradies, kein leichter aber ein landschaftlich wunderschöner Lauf. Die Organisation war gut und die nicht abgesperrten Straßen waren auch akzeptabel. Die PKW waren rücksichtsvoll nur bei den Bussen wurde es manchmal eng am Straßenrand. Die Versorgung auf der Strecke war ausreichend und mit sehr netten und sehr hilfsbereiten Helfern besetzt. Die angekündigten 24 Grad am Start und 29 Grad im Ziel wurden jedoch erheblich überschritten. Im Ziel gab es eine schöne Medaille und ein Funktions-Shirt. Im Ziel war ich der 47. in meinem 105. Marathon.

Men

1. Simon LABICHE SEY 3:01:36
2. James BARRA SEY 3:25:57
3. Geoffrey HOMMA NED 3:46:40
4. Christophe VICTOR FRA 3:57:58
5. Stephane MAGANA FRA 4:05:57

Women

1. Monica VORSTER RSA 3:33:44
2. Emma GYENGÉ 3:38:26
3. Andriel ROSSOUW RSA 4:15:31
4. Cassie ESCOTT GBR 4:27:31
5. Seung Sook LEE KOR 5:03:44

Hinter dem Ziel gab es für jeden Halb- und Full-Marathon Finisher eine Medaille und ein Funktions-Shirt in herrlichem Grün. Dann bin ich langsam am Strand zurück zum Hotel. Duschen, Ruhen und viel Wasser trinken. Am Abend ging es dann zur Diner-Party des koreanischen Sponsors.



Anschließend wurden die ersten 5 Sieger der Männer und Frauen über die Marathon- und Halbmarathonstrecke mit Pokalen, Sachpreisen und Geldpreisen geehrt. Für den Marathon gab es Dollarschecks und für den Halbmarathon gab es Seychellen-Rupienschecks.



Der Abend ist dann noch mit koreanischer Folklore ausgeklungen.

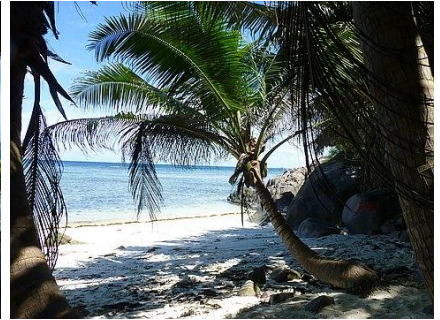


Die nächsten Tage hieß es entspannen und den Sonnenbrand kühlen der sich durchs Lauf-Shirt gebrannt hat. Es gab dann ein paar Tage relaxen und Baden im Indischen Ozean.



Am vorletzten Tag ging es nochmal mit dem Katamaran durch die Inselwelt mit Unterwasserboot, Schnorcheln, Baden und einem Rundgang auf der Insel Moyenne Island.





Nach 10 Tage heißt es Abschied nehmen von den wohl schönsten Inseln im Indischen Ozean. Viele behaupten ja, dass dies die schönsten Inseln der Welt wären. Hier ist das ganze Jahr nur Sommer, immer warm aber eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit mit 80%. Wer hierherfliegt sollte zu Hause sich vorbräunen, denn hier brennt die Sonne und zwar auch im Schatten und durchs Funktions-Shirt. Es war ein Traumurlaub auf Trauminseln. Zurück in Deutschland war es dann 35 Grad kälter.



Unser Rückflug führte uns über Doha mit umsteigen nach Frankfurt am Main. Da es ein Tagflug war konnten wir noch einen Blick auf die Seychellen und auch verschiedene Wüstenstaaten werfen.



Ende der Traumreise durch eine traumhafte Inselwelt.