



Orient-Flair und Schweizer Präzision

Laufsport ist in Ägypten noch wenig entwickelt. Beim El Gouna Marathon hatten die Organisatoren deshalb ganz auf tätige Mithilfe und Beratung von Praktikern des Zürich-Marathon gesetzt und ein respektables Debüt abgeliefert. Auch in der Spitze konnten sich die Resultate sehen lassen, insgesamt 40.000 US \$ Preisgelder lockten kenianische und ukrainische Klasseläufer an den Start.

Text und Fotos von Horst Steffny

Auf der nicht ganz leichten Strecke am Roten Meer setzte sich über die Marathondistanz Richard Chepkwony aus Kenia in 2:21:37,2 h durch. Der Ukrainer Wasil Remschuk hatte bis 36 km gut gegengehalten und belegte mit 2:22:00,9 h Platz zwei.

Auch die weiteren Läufe sahen direkt vom afrikanischen Kontinent angereiste kenianische Läufer und Läuferinnen aus dem Rennstall des Deutschen Alexander Hempel auf Platz 1. Im Halbmarathon der Frauen trug sich mit Emmy Biwott in 1:17:07,9h eine Kenianerin in die Siegerliste ein. Mangels Beteiligung wurde der Marathonlauf der Frauen kurzfristig gestrichen. In der Männerklasse über die 21,1 km war Tsei Hosea nach 1:06:29,5 h als Erster im Ziel.

Bereits am Vortag hatten die Läufe über 10 km und 5 km stattgefunden. Im 5-km-Lauf ereignete sich die einzig wesentliche organisatorische Panne. Weil Streckenposten offenbar nicht richtig instruiert waren, wendete das Läuferfeld zu spät, so dass aus der 5-km-Distanz ein ca. 6,5 km langer Lauf wurde.

Auch wenn es ein Ziel der Organisatoren um den in der Schweiz lebenden Dr. Achmed M. El Ashker ist, seinen ägyptischen Landleuten das Laufen schmackhaft zu machen und künftig die Teilnehmerfelder zu vergrößern, dürfte dies trotz der gelungenen Auftaktveranstaltung mit insgesamt 433 Teilnehmern keine leichte Aufgabe werden. Am Roten Meer findet sich mit Hurghada nur eine 50.000 Einwohnern zählende Stadt im Hinterland, und das bevölkerungsreiche Niltal ist weit weg. Einer brei-

ten Popularität des Langstreckenlaufs steht schon das heiße Klima entgegen. Die Ägypter interessieren sich mehr für Fußball, Handball und Basketball.

So bleiben als Hauptzielgruppe doch die europäischen Teilnehmer, die hier Laufen und Urlaub am Roten Meer mit einander verknüpfen wollen und nicht zuletzt Devisen ins Land bringen. Was allein das Laufen angeht ist das Angebot in Ordnung. Die Strecke ist etwas wellig und nicht durchgehend asphaltiert, aber abwechslungsreich gestaltet. Sie beginnt und endet am kleinen Hafen und führt an Feriensiedlungen und einem Golfplatz entlang. Die Lagunenufer werden berührt und auch ein wenig Wüstenfeeling findet sich auf der 10,5-km-Runde. Viele freundliche Helfer an Verpflegungs- und Wasserstellen, aber man sah nur einige eher zufällige Zuschauer auf der durchgehend und zuverlässig mit Kilometerschildern gekennzeichneten Strecke.

Im Zeichen der Hadsch

In El Gouna war medizinisch alles bestens vorbereitet, mit dem Marathon erfahrenen Schweizer Arzt Dr. Schmitt an der Spitze und einem modernst eingerichteten Krankenhaus gleich an der Strecke sollte eigentlich nichts schief gehen. Und doch gab es einen ungewöhnlichen Vorgang. Eine ägyptische Teilnehmerin des Halbmarathons kam sichtlich erschöpft ins Ziel. Die Ärzte diagnostizierten Dehydrierung und wollten der jungen Frau folglich Wasser zuführen, was diese jedoch strikt verweigerte.



Spitzengruppe im Marathon mit dem späteren Zweiten Wasil Remschuk (Ukraine/20) und dem Sieger Richard Chepkwony am Hafen von El Gouna.



Noch liegt Julia Duban (Ukraine) neben Emmy Biwott (Kenia), die in 1:17:07 h den Halbmarathon gewinnt und noch einen Vorsprung von 3:36 min herausläuft.



Start zum 1. Halbmarathon in El Gouna am Roten Meer.

Auch im Krankenhaus, wohin sie die Ärzte vorsorglich eingeliefert, änderte sie ihre Haltung nicht. Dort erfuhren sie den Hintergrund: Als streng gläubige Sunniten fastete sie in der Woche vor dem Hadsch, dem Fest der Wallfahrt nach Mekka. Wie in der Zeit des Ramadan sind ihr dann Essen und Trinken zwischen Sonnenauf- und Untergang verboten. Schweren Herzens ließen die Ärzte ihre Patientin nach Hause ziehen. Aber weil sich ihr Zustand nicht besserte, wurde sie von Familienangehörigen zwei Stunden später wieder in die Klinik gefahren. Endlich fand sich ein rettender Kompromiss zwischen Religion und Medizin. Eine intravenöse Infusion brachte die junge Athletin rasch wieder auf die Beine.

Strandvergnügen

Wer hier startet, wird wenigstens einige Tage in El Gouna bleiben. Seine drei bis fünf Sterne-Hotellerie mit international gemischtem Publikum direkt oder nahe am Meer bietet auch im Dezember Strandvergnügen. Das sanft abfallende, warme und klare Wasser lädt zum Schwimmen und zum Aquajogging auf Sandboden ein. Um die Unterwasserwelt im tropischen Gewässer zu entdecken, muss man zum Schnorcheln oder Tauchen mit Booten schon weiter hinaus fahren. Auch Windsurfen steht hoch im Kurs.

El Gouna ist trotz seiner mittlerweile gut 10.000 Einwohner und 2.600 Gästebetten keine Stadt im konventionellen Sinn mit Rathaus und Polizei, sondern eine Retortensiedlung im Privatbesitz eines reichen Ägypters mit Security-Kräften. Die weitflächig in einer Lagune angelegte Hotel- und Ferienstadt ist architektonisch ambitioniert gestaltet, wirkt aber auch etwas gekünstelt.



In der Wüste wurde es warm, vor allem den strenggläubigen Muslimas.



Wendeschleife und Verpflegungspunkt auf der Strecke.

Dank abgeleiteten Nilwassers leistet man sich hier sogar eine Golfanlage am Wüstenrand. Auf den Massentourismus im 25 km entfernten Hurghada schaut man dagegen eher mit Herablassung. Dennoch, wer mehr ägyptisches Leben und das orientalische Flair eines Bazars erleben will, sollte einen Ausflug nach Hurghada downtown wagen, am besten mit dem öffentlichen Bus Seite an Seite mit den Einheimischen. Ergebnisse und weiteres unter www.elgouna-marathon.com. ■

Dreimal Wintermarathon in Ägypten

Marathon laufen im Winter bei Sonne und sommerlichen Temperaturen, das bietet Ägypten nun gleich dreifach an. In dem touristisch aufstrebenden Land kommen zu dem traditionellen Lauf im Niltal bei Luxor im Februar mit El Gouna und Sham el Sheikh zwei Debütanten im Dezember bzw. März hinzu. Die beiden Badeorte am Roten Meer liegen etwa auf der geografischen Breite von Gran Canaria.

Auf welche Wetterverhältnisse hat man sich beim Marathon in Ägypten einzustellen? Zunächst: Sonne pur ist an allen drei Orten so gut wie garantiert, es herrscht überall Wüstenklima. Wolken oder gar Regenwolken sind auch im Winter eine Seltenheit, und mit ausgiebigem Regen ist vielleicht alle zehn oder 20 Jahre zu rechnen. Gemeinsam ist den ägyptischen Orten außerdem die trockene Luft. Knapp 50% Luftfeuchtigkeit sind die Norm. Dies macht zwar durstig, bei ausreichender Wasserversorgung lässt sich Hitze aber gut ertragen.

Zu den Temperaturen: Im Dezember in El Gouna liegen die Minima im langjährigen Durchschnitt bei 15, die Maxima bei 23 °C (wohlgemerkt Durchschnittswerte, dieses Mal war es 2-3 °C wärmer!) Ein maritimes Klima findet sich auch im nur

40 km Luftlinie entfernten Sharm el Sheikh mit etwa 18 bzw. 27 °C im März. Im südlicher im Binnenland gelegenen Luxor ist es im Februar morgens noch recht frisch mit Minima von ca. 8 °C. Im Lauf des Tages steigt die Temperatur allerdings deutlich auf Maxima von etwa 24 °C an. Berücksichtigen muss man insbesondere in Sharm el Sheikh die intensive Sonnenstrahlung, sie steigt hier zu Frühjahrsbeginn im Zenit schon so hoch wie in Mitteleuropa im Hochsommer. Mit tagsüber auffrischendem Wind ist am Roten Meer, hier vor allem in El Gouna, zu rechnen.

Im Rahmenprogramm empfiehlt sich Luxor kulturell mit seinen einzigartigen Tempeln und den Ausgrabungen im Tal des Todes. Dagegen lockt das tropische Rote Meer bei El Gouna und Sharm el Sheikh mit Wassertemperaturen von immerhin 22-24 °C auch im Winter zum Baden und zu vielfältigem Wassersport.

Die Termine 2009:

- 16. Luxor Marathon**
13.02. Start 7.00 Uhr
- 1. Red Sea Marathon Sharm-El Sheikh**
21.03. Start 7.30 Uhr
- 2. El Gouna Marathon**
4./5.12. Start 7.00 Uhr