## Marathon in Bella Italia

Bericht von Harry Brand



Bereits im Frühjahr liefen die Vorbereitungen für meinen nächsten Marathon. Im Internet stieß ich auf die Ausschreibung zum **5. Lake Garda Marathon**. 9. Oktober 2011, da sind Herbstferien, das passt!

Urlaub eintragen, Hotel buchen und trainieren. So hatte ich mir das vorgestellt. Durch zahlreiche Verletzungen in den vergangenen Monaten war mein Trainingsplan mehrfach durcheinander geraten. Mit etwas geringerem Trainingspensum als sonst, ging es am 07.10.2011 auf nach Italien.





Am Freitag vor dem Marathon fuhren wir (meine Familie und ich) über den Fernpass, durch Österreich, über den Brenner nach Limone sul Garda. Wir bezogen unser Zimmer im Hotel Ilma direkt in Limone, dem Startort des Marathon.

Ein 100 % iger Glücksfall, wie sich später herausstellte. Ein klasse Hotel, gemütliche Zimmer mit Ausblick auf den See und einem schönen Wellnessbereich. Und das ganze 100 Meter von Anmeldung, Marathonmesse und Start entfernt.

Na ja, Marathonmesse ist etwas zu viel gesagt. Ca. 10 Aussteller boten ihre Ware an.







Nach dem Frühstück am Sonntag, 09.10.11, konnte ich es also recht gemütlich und relaxt angehen lassen. Start war 09:30 Uhr auf der Hauptstrasse in Limone. (Gardesana Occidentale) direkt vor unserem Hotel.



Die Laufstrecke führte am Ufer entlang. 16 Tunnels und viele Ausblicke später, erreichte das Läuferfeld Riva del Garda.

Die wohl am meisten abgebildete und deshalb bekannteste Stadt am Gardasee.

Nach dem kleinen Hafen ging es durch das Zentrum und an der Promenade entlang nach Lido di Arco. Danach verließ die Strecke den See und führte uns für einige km ins Landesinnere.

Hier konnte man die mediterrane Natur aus nächste Nähe bestaunen. Um Arco herum, gibt es viel Weinbau und Olivenplantagen. Wunderschöne Natur. Nach ein paar Schleifen durch die City war Halbzeit.







Jetzt ging es wieder in Richtung See. Auf dem Radweg entlang eines Flusses führte die Route zum ca. 5 km entfernten Surferparadies Torbole. Dieser Teil der Strecke war gesäumt von Oleanderalleen, Zypressen und Palmen.





Von Torbole nahmen wir Läufer nun die letzten 17 km auf der Gardesana Orientale (Östliche Uferstrasse) in Angriff.

Auch auf dieser Seite des Sees gibt es viele Tunnel. Nach dem morgendlichen Gegenwind erhoffte ich mir nun ein wenig Rückenwind bis zum Ziel. Leider stieg die Strecke von hier aus stetig ein wenig an und mit dem Rückenwind wurde es auch nichts.





Jetzt machten sich auch die fehlenden Trainingskilometer bemerkbar. Die letzten km in Richtung Malcesine begleitete mich mein Sohn Nils. Nach einer Runde durch den Ort errichte ich das Ziel in der Innenstadt nach 3:39:21 Std.





**Fazit:** Ein herrlicher Landschaftsmarathon mit wunderschönen Ausblicken auf See, Zypressen und Palmen. Schöner können 42195 Meter nicht sein.

## Zum Nachmachen unbedingt empfohlen ©



Homepage des Veranstalters: www.lakegardamarathon.com