

## 31. Sofia Marathon am Sonntag, den 12.10.2014

Sofia gehört nicht wirklich zu den großen europäischen Touristenattraktionen – und das völlig zu Unrecht! Die meisten deutschen Bürger wissen vielleicht gerade, dass Sofia die Hauptstadt von Bulgarien ist und dass Bulgarien vor einigen Jahren in die EU aufgenommen wurde. Ansonsten bleiben nur noch viele Vorurteile in Erinnerung haften. Ich war bereits zweimal als Pauschaltourist in Bulgarien. Nach meiner Studienzeit nutzte ich in den neunziger Jahren die günstigen Preise für einen Urlaub am Goldstrand der bulgarischen Schwarzmeerküste. Aus dieser Zeit habe ich noch paar Lewa-Scheine in meiner Sammelsurium-Kiste gefunden. Leider sind die Scheine nicht mehr gültig, weil Bulgarien 1999 aus wirtschaftlichen Gründen eine Währungsreform durchführen musste. Der Kurs der neuen Lewa wurde an die damalige Deutsche Mark (DM) gekoppelt. Entsprechend einfach ist der heutige Wechselkurs zu



begründen, er beträgt exakt dem DM-EURO Umstellungskurs. Ein EURO ist 1,956 BGN, so der internationale Währungscode für den neuen Lewa, wert.

Der Marathon von Sofia gehört zu den kleineren und relativ unauffälligeren Laufveranstaltungen, obwohl der Sofia-Marathon eine über 30jährige Tradition aufweisen kann. Der Veranstalter ist sehr bemüht, neue Lauffreunde anzulocken. Die Homepage ist sehr informativ und kann auch auf Englisch abgerufen werden. Die Anmeldung konnte sehr unkompliziert online erfolgen. Das Startgeld betrug dieses Jahr 15 EURO oder wahlweise 30 Lewa und konnte wahlweise per Kreditkarte oder auch erst vor Ort bar bezahlt werden. Am schnellsten erreicht man Sofia per Flugzeug. Bus- und Bahnreise oder Eigenanreise mit dem PKW ist zumindest aus Deutschland sehr zeitaufwändig. Flug- und Hotelbuchung konnten problemlos übers Internet gebucht werden.

Wir sind am Freitag-Nachmittag in Sofia gelandet. Der internationale Flughafen liegt sehr zentrumsnah. Mit dem Taxi kamen wir relativ günstig in unsere zentralgelegene Hotelunterkunft. Bei einer ersten Stadtbegehung sind uns zunächst die vielen patrouillierenden Polizisten aufgefallen. Als wir dann immer öfters junge Menschen mit Fußballtrikots der Bulgarischen Nationalmannschaft sahen, war auch der Grund für das hohe Polizeiaufgebot geklärt: am späten Abend fand in der 1,2 Millionen Einwohner zählenden Hauptstadt das Fußball-EM Qualifikationsspiel zwischen Bulgarien und Kroatien statt.

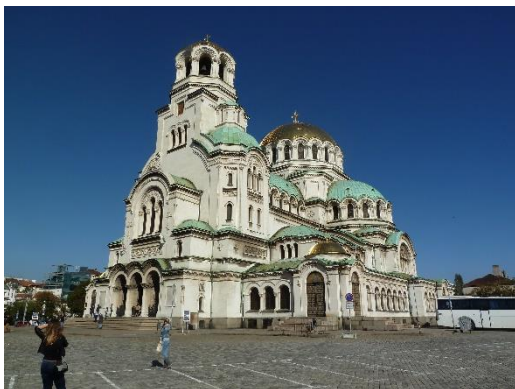
## 31. Sofia Marathon am Sonntag, den 12.10.2014

Am Samstag-Vormittag gingen wir zur Startnummernausgabe, die sich direkt am Stadion „Vasil Lewski“ befand. An dem Stadion, wo am Vorabend das bereits angesprochene Länderspiel stattfand und die Bulgaren mit einem Eigentor 0:1 verloren haben.



Die Ausgabe der Startnummern erfolgte in einem Verkaufsanhänger. Um die Startunterlagen zu erhalten, musste zunächst noch das Startgeld nachentrichtet werden und man bekam die Startnummer nur, wenn ein aktuelles maximal 3 Tage altes Arztzeugnis mit EKG-Befund vorgelegt wurde. Der Veranstalter hatte für alle Fälle in etwa 100 Meter Entfernung im Nebenzimmer eines Stadion-Cafe's einen Medical-Point eingerichtet, wo mehrere Ärztinnen die Untersuchungen durchführten, Blutdruck maßen und auch ein EKG erstellten. Für dieses Spontan-Attest wurden gerademal 10 Lewa, also etwas mehr als 5 EUR abverlangt. Für manch einen Starter war das um ein Vielfaches günstiger als ein Attest Zuhause erstellen zu lassen.

Mit der Startertüte gab es ein Veranstaltungs-Baumwoll-Shirt, ein Energy-Gel und zwei Startnummern: eine für die Brust mit integriertem Zeit-Chip und eine zweite Startnummer für den Rücken. Ich bekam zu allgemeinem Erstaunen die Nummer 111 (!) zugeteilt. Zusätzlich konnte man als Erinnerung einen Marathon-Kaffeebecher und eine Marathon-Mütze für jeweils 8 Lewa erwerben. Eine sonst übliche Marathonmesse oder zumindest ein paar Verkaufsstände örtlicher Laufläden gab es nicht. Mit der Startnummer bekamen ich und meine nichtmitlaufende Ehefrau als Begleitung Coupons für die Pasta-Party am späten Nachmittag und wir wurden eingeladen, an einer englischsprachigen Stadtführung teilzunehmen, die zwei Stunden vor der Pasta-Party stattfinden sollte.



Etwa 20-30 Interessierte trafen sich an der Alexander-Newski-Kathedrale, eines der Wahrzeichen der bulgarischen Hauptstadt, zur 90minütigen Führung mit vielen interessanten und wissenswerten Details zur sehr abwechslungsreichen und spannenden Geschichte Sofias.

Im Park am Sowjet-Army-Monument wurde ein Biergarten aufgebaut. Die Nudeln gab es bereits in vorgefertigten

Portionen mit Hühnchen-Fleisch oder mit Gemüse. Dazu gab es Freibier, wahlweise vom Fass oder in der Dose, Mineralwasser und Tafelwein aus einer Tetrapackung. Offensichtlich war die Pasta-Party und auch die davor stattfindende Stadtführung nur für ausländische Marathon-Teilnehmer bestimmt, zumindest habe ich das so wahrgenommen.





# 31. Sofia Marathon am Sonntag, den 12.10.2014

Am Sonntag-Morgen herrschte vor dem Stadion reges Treiben. Es waren etliche Buden und Aktionsflächen der Sponsoren aufgebaut. Hinter dem Start-Ziel Torbogen wurde eine Tribüne und eine große Videoleinwand installiert. Das Bulgarische Nationalfernsehen war mit mehreren Kameras im Zielbereich und auf der gesamten Strecke stark vertreten. Die Wetterprognosen prophezeiten einen warmen Lauftag und so fiel bei fast allen Teilnehmern die Wahl leicht auf kurze Shirts und kurze Hosen. Noch war es zwar bedeckt neblig, doch sollte es im Laufe des Tages über 20 Grad warm werden. Der Trainingsanzug und die Ersatzklamotten für nach dem Lauf konnte man in einem extra aufgestellten Zelt zur Aufbewahrung abgeben. Hierzu wurde ein schwarzer Müllsack ausgegeben, in dem man seine komplette Lauftüte, ja sogar ganze Lauftaschen verstauen konnte. Versehen mit einer eigenen Nummer konnte der Sack nach dem Lauf problemlos wieder abgeholt werden.



Pünktlich um 10 Uhr startete das rund 200köpfige Marathonfeld. Davor starteten bereits rund 400 Teilnehmer am 8km-Lauf und unzählige 3 km-Läufer. Kurz nach dem Marathonstart wurden weitere 400 Teilnehmer an einem 20 km-Lauf ins Rennen geschickt. Der 8,4 km lange Rundkurs musste 5mal gelaufen werden. Bei km 4 und kurz vorm Ziel befanden sich 2 Verpflegungsstellen, wobei das eigentlich nur Getränkestellen waren. Es gab lediglich Wasser in Halbliter-Flaschen und eine rote süße Flüssigkeit im Plastikbecher, was wohl ein Isodrink sein sollte, vielleicht auch war. Es schmeckte jedenfalls sehr süß.

Nach Studium des auf der Homepage veröffentlichten Streckenplans erwartete ich einen Lauf überwiegend in einem Parkgelände. Dem war aber weitgehendst nicht so. Die Strecke war fast durchgehend asphaltiert und führte um Grünstreifen und Parkanlagen drum herum auf breiten, teilweise komplett, teilweise auf mehreren Spuren gesperrten Verkehrsstraßen. Viele Polizisten sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Auf der ersten Runde durften nicht mal Fußgänger die Straßen während des Laufs überqueren. Später sorgten dieselben Polizisten mit viel Weitblick für unkompliziertes Queren des Anliegerverkehrs. An der gesamten Strecke gab es nur vereinzelte Kilometer-Schilder. Ab km 15 waren alle 5 km große Plakatständer aufgestellt, auf



# 31. Sofia Marathon am Sonntag, den 12.10.2014

denen sich die Sponsoren präsentieren konnten. Etwas überrascht war ich natürlich, dass ausgerechnet die Nürnberger Team-Bank hier im fernen Sofia als Hauptsponsor auftrat und für seine Tochtermarke easyCredit sehr stark warb.



Im Ziel gab es für jeden Finisher eine Medaille, das heißt genauer hätte geben sollen. Leider sind dem Veranstalter ein Teil der Medaillen entwendet worden, so dass ein großer Teil der Finisher leer ausging. Der Veranstalter hat sich vielmals entschuldigt und versprochen, am kommenden Tag die Medaillen nachzureichen. Man musste sie im Haus des Ministeriums für Sport abholen. Zumindest die Teilnehmer, die am nächsten Tag noch in der Stadt waren, konnten dieses Angebot wahrnehmen und bekamen tatsächlich die Medaillen nachgereicht.



**FAZIT:** Das war mein 237. Marathon. Da ich erstmals in Bulgarien lief, war es zugleich mein 29. Länderpunkt. 174 Finisher erreichten in der Sollzeit von 5:00:00 Stunden das Ziel, darunter 24 Frauen, was einem rechnerischen Anteil von 13,79% entspricht. Das Startgeld von 15,00 EURO beinhaltete ein T-Shirt, Pasta-Party inklusive Getränke und eine Stadtführung.

[www.marathonsofia.com](http://www.marathonsofia.com)