

# Akwaaba Ghana !

## Accra International Marathon 29.09.2013

Der 7. Accra International Marathon in Ghana ist einer der wenigen Marathonveranstaltungen in Westafrika. Die Veranstaltung der AIM besteht aus dem Marathon, einem Halbmarathon, einer Marathonstaffel sowie 5 und 10 km Wettbewerben. Ziel ist es, die Ghanaer unter dem Motto „Proudly AIMing to keep Africa alive!“ grundsätzlich zu körperlicher Bewegung zu motivieren, weshalb es bei dieser Veranstaltung um die Bewältigung der jeweiligen Strecke geht, ob Laufen oder Gehen oder beides im Wechsel. Dieses Motto spiegelt sich in der Bandbreite der Zeiten in den Ergebnislisten wieder.



Am Halbmarathonstart vor der Hafeneinfahrt

Als z.Zt. in Ghana lebender Europäer lässt sich dieses Motto sofort nachvollziehen. Bewegung und Training bei täglichen Temperaturen zwischen 22° nachts und 30° tagsüber, sowie Tageslicht von 6 Uhr morgens bis 18:30 abends unter Berücksichtigung der Beleuchtungsverhältnisse, sowie des Zustandes der Straßen und Wege – rote Erde und Asphalt mit mehr oder weniger tiefen Löchern – ermuntern die Bevölkerung nicht gerade zur sportlichen Betätigung im täglichen Autoverkehr der Städte. Unter diesen Umständen ist die Entscheidung für die Teilnahme am Halbmarathon mit Trainingsläufen von 5 bis 12 km sicherlich nachvollziehbar. Der 8. Accra International Marathon findet übrigens am 28.09.2014 statt.

Die Veranstaltung ist gut organisiert. Die Startunterlagen, inklusive T-Shirt konnten ab dem 24.09. täglich im Organisationsbüro abgeholt werden. Auf der Pasta-Party am 27.09. wurden als Ehrengäste der diesjährigen Veranstaltung Richter Craig Mitchell aus Los Angeles und seine Midnight Runners vorgestellt. Die Midnight Runners sind eine Gruppe ehemaliger Straftäter, überwiegend Drogenabhängige und Alkoholiker, die mit der Unterstützung von Craig Mitchell zum Jogging animiert wurden. Die vier Midnight Runners Ben Shirley (4:42), David Askew (4:48), Ryan Navales (4:55) und Craig Mitchell (5:16) haben den kompletten Marathon absolviert und wurden dabei von einem Filmteam begleitet.



David Askew, Judge Mitchell, Ryan Navales and Ben Shirley

Die AIM-Organisation bot für alle Teilnehmer einen Shuttle-Service von den beiden Hotels, Ramada Resort und Labadi Beach Resort, die als Sponser der Veranstaltung auftraten, zu den jeweiligen Startplätzen an. Dieser Service wurde gerne in Anspruch genommen, da der Marathon und die Marathonstaffel um 5:30, der Halbmarathon um 6:15, der 10 km Lauf um 6:45 und der 5 km Lauf um 7:00 gestartet wurden, um der mittäglichen Hitze zu entgehen.



Der Streckenverlauf begann an der Central University in Prampram, wo der Marathonstart erfolgte. Vor der Hafeneinfahrt von Tema, 1960 als neuer Hafen für Ghana und besonders die Region um die Hauptstadt Accra gebaut, wurde der Halbmarathon gestartet, wobei eine Gruppe mit Trommeln zur Einstimmung am Start spielte.



Start Halbmarathon

Nach dem Verlassen des Hafengebietes verlief die Strecke zunächst entlang der Beach Road parallel zum Strand Richtung Accra.



Hafengebiet

Beach Road

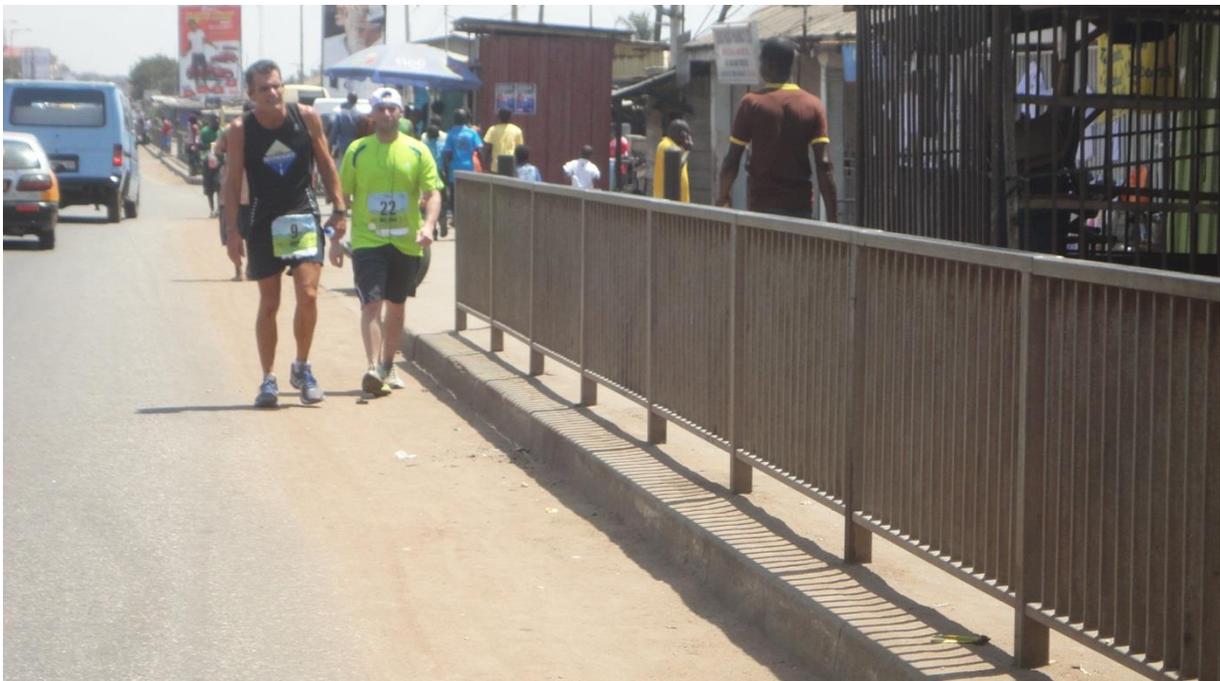
Weiterhin führte die hügelige Strecke mit 100 m Höhenunterschied und Steigungs- und Gefällstrecken von bis zu 3 % durch die Maritime University. Anschließend wurden einige Vororte von Accra in Strandnähe durchquert, jeweils unterbrochen durch mehr oder weniger asphaltierte Straßen.

Die Getränkeversorgung, bei den herrschenden Temperaturen ein ganz wichtiger Punkt, war wirklich beispielhaft. Alle 3 km war eine Verpflegungsstelle eingerichtet, an der, von den freiwilligen Helfern Wasserflaschen und die in Ghana beliebten Wasser- beutel, vergleichbar mit unseren Milchbeuteln, angeboten wurden. Zusätzlich wurden auf den letzten Kilometern Wasserflaschen von Begleitfahrzeugen angeboten.



Typischer Streckenverlauf außerhalb der Vororte von Accra

Die gesamte Veranstaltung wurde unter laufendem Verkehr durchgeführt, wobei an allen wichtigen Streckenpunkten Posten vorhanden waren, die die Läufer entsprechend einwiesen. Die einzige Streckenmarkierung war ein hochgehaltenes DinA4-Blatt mit der Aufschrift „noch 4 km“! Mit zunehmender Veranstaltungsdauer machte sich besonders bei den Marathonläufern die Hitze bemerkbar. Aber auch die Walker kamen auf der 5 und 10 km Strecke gewaltig ins Schwitzen.



Etwas aufregend gestaltete sich auch der Wechsel zwischen Straße und Bürgersteig, wenn der entgegenkommende Verkehr nicht ausweichen konnte oder der Bürgersteig nicht mehr benutzbar war. Unter dem Bürgersteig verläuft ein mit Betonplatten abgedeckter Abwasserkanal. Leider fehlen an vielen Stellen die Platten, sodass man höllisch aufpassen und auf die Straße wechseln musste, unter Berücksichtigung der nicht mit Europa vergleichbaren Bordsteinhöhen!



Die letzte Marathonläuferin wurde von einer Musikgruppe auf den letzten Kilometern an Stelle des in Europa üblichen Besenwagens begleitet.

Vom letzten Hügel ließ sich der ersehnte Zieleinlauf am Labadi Beach Hotel erahnen, wo im Anschluss eine abschließende Party mit Übergabe der Preise, Medaillen und „Goody Bags“, gefüllt mit Spenden der Sponsoren stattfand. Weiterhin erhielt jeder Teilnehmer ein kostenloses Essen.



Die Siegerzeiten beim Marathon betragen für die Männer, Anthony Yin aus Ghana (2:54:12) und für die Frauen, Maria de Weger-Pronk aus den Niederlanden (3:50:15). Bemerkenswert ist, dass unter den erstplatzierten Marathonläufern vier Frauen waren.

Die Halbmarathondistanz wurde bei den Männern von Reuben K. Cheruiyot aus Kenia in 1:16:43 und bei den Frauen von Elizabeth Azuure aus Ghana in 1:36:07 gewonnen, wobei die deutlich schnelleren Zeiten im Halbmarathon auf ein jeweiliges Preisgeld von 1.500 \$ für die Sieger zurückzuführen sind. Für westafrikanische Verhältnisse eine stattliche Summe. Ich selbst erreichte in 2:05 Minuten das Ziel. Dies bedeutete Platz 31 unter 90 Startern.



Marathonparty mit Kokoksnüssen für jeden, freundlichen Menschen und Preisen



Ghana hat aber neben diesem etwas ungewöhnlichen Marathon auch andere Highlights zu bieten. Wunderbare Strände, die noch nicht vom Massentourismus erschlossen sind, 14 National Parks und all dies in einem westafrikanischen Land mit einer funktionierenden Demokratie und mit freundlichen Menschen.

