

Neapel Marathon 16.02.2014 (Lukas)

In den meisten Jahren ist es im Februar bei uns im Westen Deutschlands kalt und frostig bei Temperaturen nur unwesentlich über dem Nullpunkt. Es gibt kaum einen Trainingslauf, den man nicht durchnass und unterkühlt beendet. Es ist daher sehr reizvoll gerade in dieser Zeit nach einem Marathon Ausschau zu halten, bei dem Sonne und angenehme Temperaturen garantiert sind. Neapel bietet nicht nur wegen des Wetters und der Marathonveranstaltung sondern auch wegen der herausragenden Sehenswürdigkeiten ein ideales Ziel.

Ich bin Freitag mittags mit der Lufthansa in Frankfurt bei regnerischem Wetter und 9 Grad gestartet und in Neapel bei strahlendem Sonnenschein und 18°C gelandet. Während wir in unseren Breiten in diesem Winter statt Schnee und Eis die sonst eher im Mittelmeerbereich üblichen Temperaturen genießen durften hatte der Süden Italiens diesmal anstatt Winter bereits im Januar und Februar frühlinghafte Temperaturen zwischen 15 und 20°C, was sich in dem überall sprießenden üppigen Grün zeigt.

Am Flughafen in Neapel ging es dann mit dem Flughafenbus (Alibus, 3 EUR Transferkosten) zur B&B Unterkunft mitten ins Zentrum von Neapel (nur ca. 10km entfernt). B&B sind private Unterkünfte die ich gerne in den süd- und osteuropäischen Ländern buche, da sie nicht nur ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis bieten sondern oft auch mitten in der City liegen. Sie lassen sich sehr leicht über booking.com oder das HRS-Portal finden. Der zentrale Standort garantiert kurze Wege zum Marathonstart/-ziel sowie zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und zur Infrastruktur (Bahn/Bus/Museum/Restaurant). Außerdem kommt man über diese Unterkünfte sehr leicht in Kontakt mit anderen Läufern und den oft sehr hilfsbereiten Vermietern.

Die im Zweiten Weltkrieg (insbesondere unter deutscher Beteiligung) stark zerstörte Stadt wird insbesondere etwas außerhalb der historischen Innenstadt sehr geprägt durch den Baustil der 50er und 60er Jahre, so dass der erste Eindruck der nach Rom und Mailand drittgrößten (1,3 Mio. Einwohner) Stadt Italiens ziemlich hässlich ist. Die zweite sehr häßliche Sache betrifft den Umgang mit dem Müll. Insbesondere wenn man morgens sehr früh unterwegs ist, muß man sich durch Berge von Plastikmüll, Lebensmittelresten und Gestank durchkämpfen. Natürlich ist das erste was hier im Süden Italiens auffällt die für unser nördliches Ordnungsverständnis völlig chaotische Verkehrssituation, die aber am besten die Mentalität widerspiegelt. Motorroller, z.B. eine Mutti mit Ihren 3 unbehelmten Kindern, überholen selbst Polizeifahrzeuge in dem sie rechts über den Bürgersteig brettern und bei nächster Gelegenheit wieder slalommäßig im dichtesten Verkehr manövrieren. Polizisten sitzen hinter ihren dunklen Sonnenbrillen versteckt, nicht angeschnallt hinter dem Steuer und beobachten reihenweise Fahrzeuge die trotz roter Ampelphase lächelnd grüßend die Kreuzung queren. Interessant ist die Tatsache, dass ich mich als Fußgänger trotzdem sicherer beim Queren der Straße gefühlt habe als in einer deutschen Großstadt vergleichbarer Größe. Die Menschen sind hier überhaupt nicht rücksichtslos, es ist einfach nur nahezu regellos und funktioniert offensichtlich auf der Basis der intuitiven Kommunikation und spezieller Gestiken. Egal ob auf der Strasse, im Lebensmittelladen oder im Autobus, überall sieht man Leute herumgestikulieren. Hier scheint die Gestik genauso wichtig wie die mündliche Sprache. Da man mit der englischen Sprache bei den meisten Menschen immer noch keine gemeinsame Kommunikationsbasis hat ist Gestik äußerst hilfreich wie ich vielfach in den 3 Tagen erleben konnte.

Kurz nach meiner Ankunft in Neapel habe ich einen Läufer aus London getroffen, der bereits einige Tage in Neapel verbracht hat und mir von seinen Ausflügen nach Pompei und Capri berichtet hat und

wertvolle Besichtigungstipps für Neapel geben konnte. Da ich selbst im Vorfeld dieser Reise keine Zeit zur Vorbereitung der kulturellen Programmteile hatte habe ich die Tipps gerne entgegengenommen. Nachdem ich donnerstags bis fast Mitternacht noch arbeiten mußte und mein Flug freitags mittags startete war ich Nachmittag sehr müde und habe daher nur einen kurzen Spaziergang entlang der Bucht von Neapel gemacht. Von Festung Castello dell'Ovo aus konnte ich das herrliche Panorama auf den Vesuv genießen und in der Sonne sitzend die Augen schließen. Nach einem anschließenden kleinen Stadtrundgang an den wichtigsten Sehenswürdigkeiten (Königspalast, Altstadt, auf einem Hügel gelegenes vornehmes Wohnviertel Vomero) vorbei bin ich dann gegen 7 Uhr todmüde in einer kleinen Pizzeria eingekehrt.

Samstag Morgen, nach fast 10 Stunden Schlaf, bin ich gut erholt sehr früh aufgestanden und habe mich, angeregt durch den Hinweis meines englischen Laufkollegen, auf den Weg zum Hauptbahnhof Garibaldi gemacht von wo aus ich mit der Circumvesuviana mich auf den Weg in südliche Richtung entlang der Bucht von Neapel gemacht habe, am Vesuv und an Pompei vorbei, bis nach Sorrento dem äußersten Zipfel dieser Halbinsel. Von hier aus bin ich dann mit einem Boot nach Capri übersetzt und habe dort auf verschiedenen Wegen dieser sehr kleinen Insel (5km in West/Ost- und 2km in Nord-/Südrichtung) bei herrlichem Sonnenschein einmalige Panoramen genossen. Es gibt auf dieser Insel ein hervorragendes lokales Minibussystem mit dem man unkompliziert in alle Winkel gelangt. Leider haben in dieser Jahreszeit nahezu alle Sehenswürdigkeiten geschlossen, trotzdem hat sich dieser Ausflug wegen der fantastischen Panoramen und kleinen, idyllischen Orte gelohnt. Alfred Krupp hat es hier sogar so schön gefunden, dass er einer der größten Kunstmäzene auf Capri wurde. Viele Hollywood-Größen der 50er und 60er Jahre haben sich hier blicken lassen und die Insel berühmt gemacht. Im Sommer besuchen ca. 10.000 Menschen diese Insel in der Saison, insbesondere wegen der Hauptsehenswürdigkeit der blauen Grotte.

Eigentlich hatte ich mir noch vorgenommen im späteren Nachmittag die benachbarte wesentlich größere Insel Ischia (Feriendomizil unserer Bundeskanzlerin) kurz zu „betreten“, leider habe ich die entsprechende Fähre nur knapp verpasst. Stattdessen bin ich mit einer Fähre direkt wieder zurück nach Neapel gefahren und habe dort auf dem Pebiscolo-Platz im Zentrum der Stadt (Zielbereich) meine Marathon-Startunterlagen abgeholt. Dem Tipp ein meines Herbergvaters folgend habe ich dann ein kleines, ausgezeichnetes Pasta-Restaurant aufgesucht und meinen großen Hunger mit mehreren (kleineren) Salat- und Pastagängen gestillt. Pappsatt und totmüde habe ich mich dann in mein nur noch ca. 100m entferntes bequeme Bett in der Via Chiaia geschleppt.

Am Sonntag Morgen bin ich dann gegen 6 Uhr aufgestanden und habe mich nach einem typischen italienischen Frühstück (Espresso mit kleinen Törtchen) mit zwei weiteren Laufkollegen auf den Weg zur ca. 1km entfernten versteckt gelegenen U-Bahnstation gemacht, die uns direkt zum Startpunkt am Lucrino-See im Stadtteil Pozzuoli (ca. 15km außerhalb Neapels) befördert hat. Schon zur Startzeit gegen 8:30h hatten wir eine Temperatur von 16°C und strahlenden Sonnenschein, also optimale Laufbedingungen. Insgesamt waren wir ca. 600 Marathonläufer und ein Vielfaches an HM-Läufern. Ich habe mich recht schnell nach dem Start einer Gruppe von Marathonläufern des Marathonclubs Neapel Nord angeschlossen, die zunächst sehr konstant das von mir angestrebte Tempo von 4.45 min/km gelaufen ist. Diese Gruppe bestand Anfangs aus 5 Männern um die 50 Jahre und einer Frau, die wie sich im Laufe des Laufes herausstellte ambitioniert war in der Gesamtwertung sehr weit vorne zu landen. Mangels Englischkenntnissen reduzierte sich die Verständigung auf Gestiken, die von den Süditalienern hervorragend beherrscht werden. Als sie erfuhren, dass ich aus dem kalten Germanien komme und viel in Italien laufe haben sie sich gegenseitig übertroffen mir die tollen

Laufveranstaltungen im südlichen Italien schmackhaft zu machen (Ragusa, Syracus, Bari, Palermo, Salerno, ...). Die meisten liegen zwischen November und Februar, d.h. bieten die Möglichkeit dem tristen Winterwetter in unseren Breiten zu entfliehen. Meine Laufgruppe zerfiel ab km20 und ich war auf einmal alleine mit Annamaria, der Topläuferin aus der F50-Klasse. Für alle anderen schien das Tempo auf Dauer zu hoch. Etwas später (bei ca. km 25) näherten wir uns dem späteren Zielbereich (nahe meiner Unterkunft) auf dem zentralen Plebiscito-Platz. Die HM-Läufer hatten hier bereits ihr Ziel erreicht und das Weiterlaufen war für uns Marathonläufer zumindest mental eine ziemliche Herausforderung. Darüber hinaus waren die Temperaturen bei wolkenlosem Himmel mittlerweile auf fast 20°C angestiegen. Für die nächsten 10km ging es in mehreren Schleifen durch die Innenstadt Neapels. Teilweise waren die Absperrbänder durch die wenig bis gar nicht Anteil nehmenden Passanten beseitigt, teilweise gab es gar keine Absperrungen und man mußte sich lautstark seinen Weg durch die Fußgängerzone der Innenstadt bahnen, wirklich eine sehr irritierende Situation für einen Marathon in einer Millionenstadt. Ab km33 schwenkte der Kurs wieder auf die Küstenstraße mit dem traumhaft schönen Panorama über die Bucht von Neapel. Hier wurden die Verhältnisse dann wieder deutlich geordneter. Am Wendepunkt, nahe dem Stadtteil Posillipo, hat man (laut Reiseführer) einen wunderbaren Ausblick auf nahezu die gesamte Stadt, auf den Golf von Neapel und den Golf von Pozzuoli. Sogar die Inseln Capri, Procida und Ischia lassen sich von hieraus sehen. Zugegebenermaßen habe ich diesen viel gepriesenen Ausblick erst am folgenden Tag in aller Ruhe genießen können. Irgendwie habe ich mich dann noch (wie bei den meisten Läufen) über die letzten 3...4km gequält wobei ich sogar noch die bei km30 enteilte Annamaria aus Neapel-Nord einholen konnte, womit ich mich sogar noch in der Gesamtwertung mit einer Zeit von 3:22h knapp vor ihr platzieren konnte. Insgesamt ist die Strecke wegen der häufigen Anstiege und zahlreichen 180° Kurven sowie geflickten, unebenen Pflastersteinabschnitte recht unangenehm zu laufen. Dafür wird man jedoch durch eine wunderschöne Bucht mit malerischen Panoramen geführt. Außerdem bekommt man neben dem fast permanent sichtbaren Vesuvio fast alle Sehenswürdigkeiten der Innenstadt zu sehen (Palazzo Reale, Theater San Carlo, Duomo Di Napoli, Capella Sansevero, Castello dell'Ovo, Castello Nuovo).

Nach einer heißen Dusche sowie 2 Espresso bei viel Palaver mit meinem Herbergsvater hatte ich mich wieder soweit erholt, dass ich fit war für ein weiteres Highlight in der Bucht von Neapel: dem archäologischen Park in Pompei. Die ca. Ausgrabungsstätte (ca. 2 x 2km groß!) ist angenehm mit dem Zug der "Vesuviana" (Verbindung zwischen Neapel und Sorrento) zu erreichen. Hierbei handelt es sich, am Fuße des Vesuvs gelegen, um eine im Jahr 79 nach Christus durch den Ausbruch des Vesuvs von Asche und Lavamassen mit mehreren Metern bedeckte Stadt, die erst im 18. Jahrhundert wieder entdeckt und ausgegraben wurde und heute wie ein großes Freilichtmuseum besichtigt werden kann. Aufgebaut wurde Pompei bereits ca. 600 vor Christus. Kaum zu glauben wie "fortgeschritten" die Menschen damals bereits waren. Thermen, Wasserhähne, Fußgängerzonen usw. Eigentlich könnte man 3 Tage hier verbringen, um alles zu sehen. Ich hatte leider nur 3 Stunden.

Am Tag meiner Abreise aus Neapel wollte ich eigentlich einen Ausflug auf den Vesuv machen. Leider war für diesen Tag ein Bahnstreik angekündigt und man hat mir dringend abgeraten mich weiter als fußläufig von der Hotelunterkunft zu entfernen. Ich habe mir daher ein Tagesticket einer nicht vom Streik betroffenen Buslinie besorgt und bin noch einmal zum schönsten Aussichtspunkt der Bucht von Neapel, dem Parco Virgiliano im Stadtteil Posillipo gefahren um dort zum Abschluß meiner Reise das viel gepriesene atemberaubende Panorama selbst zu erleben. Gegen 11 Uhr bin ich dann mit dem Flughafenbus wieder zum Flughafen gefahren, wobei die Fahrzeit anstatt der angekündigten 30 Minuten wegen des Streiks über 1 Stunde gedauert hat, womit in Süditalien immer zu rechnen ist.



Mein erster Eindruck von Neapel vom Castello dell'Ovo aus: Die Bucht mit dem Vesuv im Hintergrund



In dieser Straße hatte ich meine B&B Unterkunft



Direkt vor meiner Tür war der Zielbereich



Gut erhaltene Bausubstanz ist leider Mangelware. Dafür wird man mit fantast. Ausblicken entschädigt.



Blick auf den reicheren Teil der Stadt.



Die sonst übliche Hochhausskyline ist eher spärlich vertreten. Dafür gibt es noch viele antike Elemente.





Der Vesuv ist allgegenwärtig in dieser Stadt. Modern und alt sind interessant miteinander verbunden.



Sorrento: hier fährt die Fähre nach Capri ab.

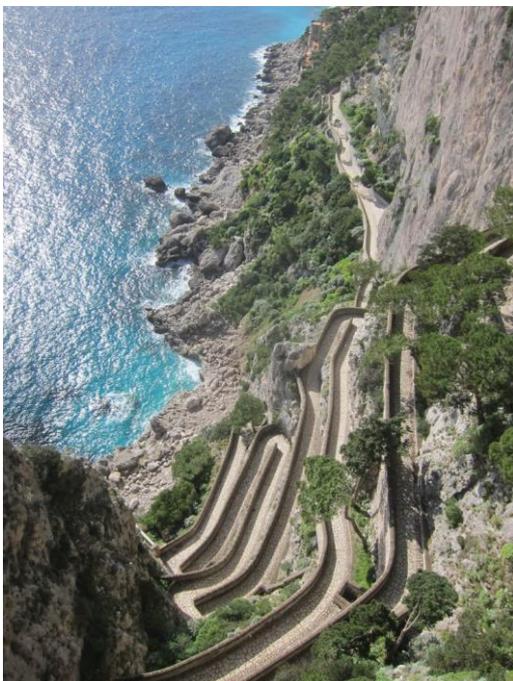
Sandstrand bei Sorrento



Zwischen Sorrento, Capi, Neapel und Ischia gibt es Fährverbindungen.



Einige Impressionen von Capri. Hier lebt das Original der „Capri Sonne“.



Blick auf die Via Krupp und in den Parco Augusto. Oberhalb des Via Krupp befindet sich die Villa Krupp.



Im Hauptort Capris.



Besichtigung des archäologischen Parks i Pompei



Der technische Entwicklungsvorsprung der antiken Gesellschaft ist schon beeindruckend. Während wir noch in Höhlen hausten machte man sich hier Gedanken, wie man möglichst wirksam den innerstädtischen Verkehr beruhigt. Leider ist im heutigen Neapel von diesen Errungenschaften nur noch sehr wenig übrig geblieben.



Die Asche bedeckte und konservierte die Menschen. Hunde gab es damals sicherlich auch schon.