

# Holger Krömer läuft in Havanna

Bückerburger ist von der Atmosphäre und von der Umgebung auf Kuba begeistert

VON CAROLIN HAMPEL

**LEICHTATHLETIK.** Für viele Läufer ist das Laufjahr 2016 bereits beendet und die Planungen für 2017 laufen langsam an. Nicht so für Holger Krömer vom VfL Bückeberg, der kürzlich am Marabana-Marathon in Havanna auf Kuba teilnahm. Kuba, das ist für viele ein Traumort, eine karibische Sehnsuchtsinsel, eine Kultstätte für Naturfreaks, ein Wallfahrtsort für Revolutionsromantiker oder auch ein Paradies für Liebhaber lateinamerikanischer Rhythmen.

Der „Marabana“, eine spanische Zusammenführung der Worte Marathon und Havanna, ist auf 5000 Teilnehmer limitiert. Für Krömer war es der ideale Anlass auch für einige Tage in die Kultur Kubas einzutauchen. „Musik, Oldtimer und alte Kolonialgebäude – das ist Havanna“, schwärmt der „100-Marathon-Mann“ des VfL Bückeberg. Schon einen Tag vor dem großen Marathon feiert das Land ein gi-

gantisches Laufsportfestival, den „Maracuba“. Mit dem Startschuss finden im ganzen Land zeitgleich über 3200 Volksläufe mit einer halben Million Aktiven statt.

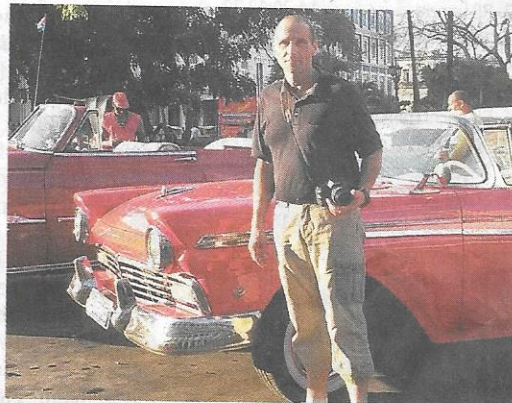
Am Sonntagmorgen ertönte um 7 Uhr, kurz vor Sonnenaufgang, der Startschuss des „Marabana“. Start und Ziel war vor dem berühmten Kapitol, dem Wahrzeichen Havannas. Mit dem Marathon wurden auch der Halbmarathon sowie die Zehn- und Fünf-Kilometer-Läufe gestartet. Die einheimischen Kubaner entschieden sich überwiegend für die kurzen Strecken. „Interessanterweise ist das Startgeld für alle Strecken gleich“, schmunzelt Krömer.

Nach dem Start ging es anfangs geradewegs auf die bekannte Malecon, die Uferstraße Havannas zu. „Persönliche Bestzeiten sind aufgrund des unebenen Straßenbelags und der giftigen Anstiege kaum realisierbar“, beschreibt Krömer den 21 Kilometer langen Rundkurs, der zweimal zu

durchlaufen war. Die Strecke führte zunächst circa acht Kilometer an der Küstenstraße entlang, dann ins Landesinnere und nach einer Spitzkehre folgte ein Schwenk in die Stadt zurück. In der zweiten Runde lagen die Temperaturen bei inzwischen 30 Grad. „Die Versorgungsstände alle drei Kilometer waren gut bestückt, dennoch hatte man den Wunsch nach einer Naturdusche durch Wellenschlag an der Uferstraße“, berichtet Krömer. „Gefühlt habe ich sechs Liter Wasser getrunken.“

Abwechslung von den Strapazen boten viele Sehenswürdigkeiten: Platz der Revolution, Stadion Lateinamerika, Avenida Salvador Allende und

das Archäologische Museum. Als das Ziel nahte, motivierte sich Krömer zu einem letzten kurzen Sprint auf dem Prachtboulevard Paseo del Prado und erreichte das Ziel nach 4:38:38 Stunden „erschöpft, aber glücklich und zufrieden“. Platz 202 in der Gesamtwertung feierte der 59-Jährige am Strand und anschließend bei einem verdienten festlichen Marathon-Abendessen.



Holger Krömer nutzt den Marathon in Havanna auch zum Sightseeing.

FOTO: PR.

