

Liten resedagbok från Globalrunners resa till Istanbul, november 2014

Text: Anders Livchitz

Globalrunners löpentusiaster samlades på Atatürks internationella flygplats den 14 november 2014 för fyra heldagar i vackra Istanbul med löpning, historia, kultur, shopping och underbar mat. Reselibit var att springa från Asien till Europa.



Loppen går från Asien till Europa via Bosporenbron, upp och ner på Sislis mjuka kullar till Marmarasjöns salta vatten. Dolmabahcepalatset bjuder på första vätskan innan vi fortsätter över Galatabron upp mot Gyllene Hornet och ner till 15 kilometersmålet i Eminönu. Halva gänget springer vidare och forcerar Cemeberlitasberget. Efter Kennedyavenyn tur och retur skymtar maratonmålet vid vackra Blå Moskén i Sultanahmet. De finsk-svenska deltagarna i Globalrunners grupp har sprungit Istanbul maraton i perfekta 14 graders värme och slagit personliga rekord.

Fredag (14/11)



Vi väcktes av tre samtida böneutrop vid halv sextiden, perfekt tajmat för en tidig utomhusfrukost på hotellets takterrass med fantastisk utsikt över intilliggande Blå Moskén och Hagia Sofia. Vi gav oss iväg mot den berömda blå, med sina 20 000 blå

mosaikplattor och unika sex minareter. På sprintavstånd fann vi Yerebatan Saray, det sjunkna palatset som försåg staden med vattenreservoar i orostider. En kopp rykande hett turkiskt kaffe, där sumpen ingick i priset, smakade utsökt gott.

Stora basaren med sina 4000 butiker i 1500-tals kupolbyggnader frestade oss till souvenir- och presentinköp. Prutandets konst



praktiserades med blandad framgång.

Eftermiddagen viktes åt Asien. Via spårvagn till Eminönu och klassisk färja bland fartyg från hela världen, tog vi oss till pulserande Kadiköy Carsisi på den asiatiska sidan. Här frestade matmarknaderna med färsk fisk, ostar, oliver, korvar, honung, frukt, likörer, nötter och vinblad till dolmar. Mer turkiskt kaffe med energimättade baklavas. Anki hittade en gigantisk resväska av lättviktsmodell och Anders matades med Marmaramusslor av en gatuförsäljare. Gatushowen fylldes på hela tiden med strömmande människor som oavbrutet tömdes av från färjorna.

För kvällens avslutning tog vi oss tillbaka till Sultanahmets vindlande gränder, som bjöd på en (för) stor omgång av världens näst bästa kök (enligt Guide Michelin). Japanerna vid bordet bredvid inviterade oss att minska på berget av mat de felaktigt beställt. Vi åt, vi drack och vi njöt.

Lördag (15/11)

Hög förväntan inför nummerlapps- och laddningsdagen. Vi köpte "SL-kort" och laddade på med förköpsresor innan spårvagnen rasslade mot de jättelika olympiska hallarna där maratonexpot hölls. Wow vilket tryck med 90 decibel i högtalarna, gymnastikuppvisningar blandat med vältalare från TV som oavbrutet pumpade ut adrenalin åt oss 25 000 på plats.



Loppets goodybag var en lyxig sjömanssäck med dubbla t-shirts, vattenflaska, chip och nummerlapp. Efter en tur runt de många utställarna köade vi för pastaladdning. Allt genomfört i perfekt regi av de skickliga arrangörerna som med 36 års erfarenhet kunde sitt rajraj.



Eftermiddagen fylldes med vila, sightseeing i gamla stan och massage på intilliggande hamam, före kvällens nästa pastaladdning på en ny takterass. Vi provade spännande luftfyllda "lavashbröd" (turkiskt mjukt tunnbröd) stora som ballonger. Kvällens samtalsämne blev förstås morgondagens utmaningar. Är det backigt, finns tillräckligt med vätska, blir det trångt, hinner vi fram i tid till starten...?

Söndag (16/11)

Utomhusfrukost redan vid 5:30 med tävlingsnerv och tävlingslinnen prydligt på plats. Vår transferbuss avgick punktligt redan 07:00. Packade som löparanchovisar fick vi upp värmen i våra överdragsopsäckar.



Startplatsen på Bosporenbron var fylld av ett gigantiskt spektakel med 25 000 löpare och det dubbla antalet "funwalkare" som erbjöds sista-minuten-energi i form av mackor, bananer, fikon, drycker och regnponchos. Dånande musik och oändligt många "selfies" togs av lyckliga löpare redan 90 minuter före starten.

Boom, och så satte 50 000 fötter iväg mot bron och det hägrande Europa. Mäktigt och majestätiskt ringlande den mänskliga ormen i sakta mak upp mot det 2 kilometer långa motlutet.



Första vattenstationen med trumslagare välkomnade oss i nedförslutet i Besiktas med Dolmabahcepalatset som vy mot Marmarasjöns idag grå vatten.

Traditionsenliga hoanden i alla vägtunnlar, high-five med åskådarbarnen längs med den platta löpningen som tog oss mot Galatabron och vidare upp längs Gyllene Hornet. Musik, trummor och lyxiga

vätskestationer längs med de bilfria avenyerna med historiska moskéer och vackra byggnader gjorde löpningen lätt. Oj, redan målgång sa 15K-löparna, medan maratongänget stretade upp mot Feners backar innan plattlöpningen längs med låååå Kennedy Carsesi och Marmarasjöns vida vyer tog vid.

15K-löparna nyduschade och med den välförtjänta medaljen dinglande på bröstet hejade på våra duktiga

maratonlöparens tunga steg i uppførsbacken upp mot målet vid Blå Moskén. Fy, så elakt av banläggarna att avsluta sista kilometern med motlut typ Himalayas sydsida.

Totalt anmälda till de tre loppen blev maximala 25 000 löpare. Knappt 16 000 tog sig över mållinjen; 3 900 maraton-löpare respektive 5 900 på 15K respektive 10K.

Löpare från 119 nationer deltog

Loppet blev riktigt internationellt med löpare från 119 nationer som med färglada dräkter, flaggor och ansiktsmålningar njöt tillsammans.



Äkta turkiskt hamam gav balsam åt trötta löparmuskler som varsamt eller hårdhänt knådades på ett av Istanbuls äldsta badpalats från 1500-talet. Vi ångades, knådades och återfann mirakulöst krafterna.



Reseledare Annie genomförde Istanbulquizet med varierande resultat och högtidlig prisutdelning till stolta och lyckliga deltagare.



Globalrunners firarmiddag

Till Globalrunners traditionella galamiddag valdes en riktigt fin fiskrestaurant som värd. Här pysslades vi på ett sultanmässigt vis om av ägarfamiljen och fick den perfekta starten med meze-variation från havet. Förrätterna följdes av den märkliga saltinbakade Sea Breem, som ugnsbakades några timmar före vår ankomst. Valfria saltvattenläckersheter till huvudrätt och den perfekta avslutningen med färska frukter och starkt turkiskt kaffe med utvalda baklavar.



Stor show av hela restaurangens personal som gladdes åt vår aptit och våra löparframgångar.

Måndag 17/11

Under sista dagen delade vi upp gruppen. Taksimtorget där höstdemonstrationerna mot regimen hölls besöktes, stans äldsta och en av världens brantaste och kortaste tunneltäglinjer provades och majestätiska Suleymanmosken respektive Hagya Sofia hanns med av andra.



Det åts frasig Döner
Kebab i basarer och
rostade kastanjer slank
enkelt ner när
energidepåerna
behövde påfyllning.
Inköp av läderskärp och
fina skinnskor för
nedprutade lira fick
plats i väskorna tillsammans med de sista
souvenirerna.



Inget glömt och med inget kvarglömt äntrade
vi åter spårvagnarna och tunnelbanan ut mot
Ataturks väldiga flygplats för hemflyg till
Landvetter, Berlin, Mariehamn och Arlanda.



De lyckliga reseledarna Annie och Anders tog
till sig de sista kramarna och tackade
löpargänget för fyra härliga och välfyllda
dagar.

Vi åker dit nästa år igen

Vill du följa med 2015? Anmälan har öppnat
på Globalrunners hemsida och som vanligt
gäller först till kvarn.