Erfüllung eines Lauftraumes oder zu Fuß durch die Stadt der Liebe

Ja zugegeben nicht jeder wird verstehen wenn ich in den nächsten Zeilen mit großer Begeisterung davon berichte, dass ich wochenlang bei Wind, Eis und Kälte trainiert habe um mit tausenden mir fremden Menschen 42,195 km durch die Straße einer Stadt zu laufen. Aber es war nicht nur irgendeine Stadt es war Paris. Seit vielen Jahren begeistere ich mich für diese Stadt, habe sie oftmals besucht, doch in der typischen Touristenmanier. Mit der Metro von Attraktion zu Attraktion. Dieses wollte ich ändern. Die TV Berichte der letzten Jahre brachten mich auf die Idee irgendwann müsste man mal am Marathon in Paris teilnehmen (ja vor fünf Jahren war das noch mehr als Scherz gedacht). Nachdem ich im letzten Jahr aber den 1. in Köln geschafft hatte (na ja eigentlich hat er mich geschafft) war klar, jetzt gehst du es an. Nachdem die Schmerzen aus den Oberschenkeln raus waren, meldete ich mich online zu meinem Traumlauf an. 40000 Startplätze wurden vergeben und bereits Anfang Nov. 2009 waren diese vergeben (Starttermin 11.04.2010). Mir egal ich hatte einen. Ein benötigtes Gesundheitszeugnis wurde besorgt und verschickt, ein Trainingsplan war schnell gefunden. Ziel 4 Stunden (Steffny). Dank des lang anhaltenden Winters wurde aus diesem Plan dann schnell ein Plan für 4:15, in dieser Startgruppe hatte ich mich auch angemeldet. Kurzum es war nicht einfach. Wetter und Trainingsabende mit der Jugend ließen nicht viel Platz für Marathontraining trotzdem war ich guter Dinge. Hatte viele längere Läufe gemacht und fühlte mich deutlich besser vorbereitet als bei meinem 1. Marathon.

Am Freitag den 09.04 begann dann mein Laufabenteuer. Begleitet von meinem Sohn Oliver machten wir uns auf den Weg ins 840 km entfernte Paris. Wir hatten ein Hotel etwas außerhalb von Paris in der Nähe des Disneyland gewählt, da wir die Gelegenheit zu einem Abstecher nutzen wollten.



OK wenn schon denn schon, passend "Dream Castle Hotel".

Schnell waren die Klamotten verstaut und wir machten uns auf den Weg zur nahgelegenen RER/Metro Station von dort fuhren wir zur Marathonmesse um meine Startunterlagen zu holen. Muss ehrlich sagen war nichts besonderes. Ob es an uns lag bzw. dem langen Tag der hinter uns lag kann ich nicht sagen aber Unterlagen waren schnell abgeholt, ein kurzer Gang an den vielen Ständen vorbei. Ordnungsgemäß die angeboten Pasta-party genutzt und noch ein paar erste Souvenirs gekauft dann machten wir uns wieder auf den Rückweg.





Gestärkt von den Nudeln und dem reichlich gereichten Wasser fuhren wir wieder zurück ins Hotel, nicht ohne vorher noch einen kleinen Abstecher ins Disney Village zu machen. Eine Shopping und Restaurantmeile vor dem eigentlichen Disneyparks. Danach ging es schwer bepackt zum Hotel. Füße hoch ein wenig ferngesehen und dann geschlafen.





Wie es sich für richtige Ostfriesen gehört, schläft man natürlich nur im eigenen Bett richtig gut. Aber nach einem ausgiebigen Frühstück und einem Blick aufs vielversprechende Wetter begann Tag 2 unseres Ausfluges. Bedingt durch Änderungen in Oli´s Studienplan hatten wir uns entschlossen unseren Besuch der Disneythemenparks auf Samstag vorzuziehen und nicht nach dem Marathon. Es war mir zwar klar das ein stundenlanges Durchstreifen nicht wirklich die optimale Vorbereitung für einen Marathon am nächsten Tag sein konnte, aber das Kind im Manne war einfach zu stark und somit standen wir um 10.00 h an den Toren zum Kinder- und Erwachsenenparadies und ja wir haben es genossen. Habe mich bemüht häufig Pausen einzulegen und einfach zu genießen.









Irgendwann gegen 19.00 siegte die Vernunft und Beine hochlegen war angesagt. Laufsachen zurechtgelegt, Startnummer und Zeitchip wurden befestigt. Metroticket für den nächsten Tag hatten wir uns schon besorgt, Getränkegürtel wurde bereitgelegt, Verpflegungsgels eingepackt. Alles war bereit.

Um 5.45 klingelte der Wecker. Ein Blick in den Spiegel sagte mir ok. ausgeschlafen sieht anders aus aber heute wird kein Schönheitswettbewerb gewonnen. Eine Tasse Kaffee (muss sein Büroangestellter), 2 Stk. Rosinenbrot und dann konnte es losgehen. Bis auf ein englisches Päarchen, das sich mit uns auf den Weg machte schlief das Hotel noch. Die Fahrt mit dem Shuttlebus zur Metrostation und dann zur Station Charles de Gaulle Etolle am Start dauerte 55 min und mit jeder Minute füllte sich die Bahn mit Läufern.





Es war herrliches Wetter doch 6C kalt, so dass es nicht verwunderlich war, dass viele Läufer in der Metrostation blieben und den Weg nach oben scheuten. Doch als wir die Treppen erklommen (quatsch natürlich Rolltreppe genommen) entschädigte uns der Anblick sofort.





Eine nicht enden wollende Anzahl von Menschen wimmelte um uns herum. Und beim Anblick der Schlangen vor den wenigen Dixi-WC erinnerte meine Blase mich sofort an den Kaffee und die vielen Liter Wasser des Vortages. Also nutzten wir unser Insiderwissen und machten uns auf den Weg zu McDonalds nein nicht zum Burgeressen sondern in der Hoffnung dort etwas leichter sich zu erleichtern. Waren nicht allein mit der Idee, aber auch das klappt. Dann zurück zur Startgruppe am Einlass wurde an Hand der Startnummer peinlich genau kontrolliert ob man sich in die richtige Gruppe einsortierte. Muss ehrlich sagen, dir Menschenmassen vor mir und hinter mir (jubel es gab auch langsamere hinter mir) war beeindruckend (sh. Bilder)









In vielen Sprachen hörte man die Durchsagen das der Start erfolgt war, doch ich war noch weit entfernt von der Startlinie und obwohl die Champs Elysees doch etwas breiter ist als unsere gute Rosenstraße dauerte es eine halbe Ewigkeit bis mein Rennen endlich begann. Aber dann endlich, der Plan war klar. Wollte versuchen gleichmäßig im ca. 6 Minuten Tempo zu laufen um die 4.15 in etwa zu schaffen. Doch erst einmal musste man auf jeden Schritt den man machte aufpassen. Unmengen von weggeworfenen Kleidungsstücken gegen die Kälte (hab ich auch so gemacht) und leeren Getränkeflaschen erforderten große Aufmerksamkeit. So ging es hinab zum Place de la Concorde.





Ich wollte diesen Lauf einfach nur genießen und so hatte ich mir vorgenommen Zeit zu finden um immer wieder Schnappschüsse zu machen.

Ein Blick zurück war so ein Moment.



Von nun an begann der schönste Lauf meines bisherigen, zugegeben noch nicht so langen Läuferdaseins. Ich fand schnell meinen angepeilten Rhythmus und auch die Zeit Bilder zu machen. Den Andrang an den ersten Versorgungsstationen ging ich aus dem Wege und nutzte meine mitgeführten Trinkflaschen. Für Abwechslung sorgte zudem ein Engländer der ständig zwischen den Damen hindurchlief und erbarmungslos flirtete. Ne Handynummer hat er aber glaub ich nicht bekommen., aber zumindest das eine oder andere Lächeln. Die Strecke ging östlich am Louvre vorbei Richtung Chateau de Vincennes anschl. in einer Schleife In Richtung Place de la Bastille, an die Seine und Notre Dame.













Überall auf der Strecke wurde man von Zuschauern begleitet, die einem ein wohlwollendes "Allez" zuriefen. Zugegeben die Stimmung war vielleicht nicht so euphorisch wie zum Teil in Köln, aber man wurde immer von Menschen und Anfeuerung unterstützt. So hatte ich das Gefühl das die Kilometer nur so dahinflogen. Ein Blick auf die Uhr sagte mir zwar das von dahinfliegen keine Rede sein konnte, aber es lief genau nach Plan 5 km in 30 min. Ich dachte an meine im Training ausprobierten Nahrungsaufnahmen und hatte ein super leichtes Gefühl. Die Anstrengung war gar nicht zu spüren (noch nicht). Zu viele optische Eindrücke lenkten mich ständig ab und ließen keine Gedanken an Schmerzen oder Erschöpfung aufkommen und die Zeit mal ein paar Schritte zur Seite zu machen für die nächsten Fotos war auch noch da.









Ab km 20 –25 sah man dann die ersten Mitläufer die sich mit Krämpfen quälten oder einfach stehen blieben. Die Verpflegungsaufnahme wurde nun immer schwieriger, denn viele gingen mit den gereichten Getränkeflaschen nur noch langsam von den Tischen weg, so dass man sehr aufmerksam sein musste um nicht aufzulaufen. Doch nun näherte ich mich meinem Höhepunkt an der Seine entlang laufend konnte man ihn erstmals in der Ferne sehen, den

Eifelturm. Ich wusste das wir ihn bei ca. km 29 direkt passieren würden. So das man langsam dieses Wahrzeichen von Paris näher kommen sah.









Und dann war es endlich soweit, deshalb war ich hier. Einmal am Eiffelturm vorbei laufen und dann nur noch die letzten lächerlichen 12-13 km.





Bei 30 km zeigte dir Uhr 2:59,49 und hatte immer noch ein gutes Gefühl. Allerdings hatte ich nicht vergessen wie sehr ich in Köln am Schluss gelitten hatte, so wuchs die Unsicherheit nun doch und das Warten auf den Mann mit dem Hammer begann. Nachdem bei Km 34 der erste Rotwein Stand auftauchte, (die spinnen die Franzosen, hab auch keinen gesehen, der Rotwein statt Wasser nahm). Lief es auch noch bei Km 35 . Nur knapp konnte ich diesmal einen Sturz beim Getränkestand vermeiden aber gut gehört dazu. Erwischte mich nun doch dabei, wie ich öfter auf die Uhr blickte und die etwaige Ankunftszeit ausrechnete. Die letzten Kilometer gingen in Richtung Stadion Roland Garos leicht bergan, durch den Stadtpark Bois de Bologne.



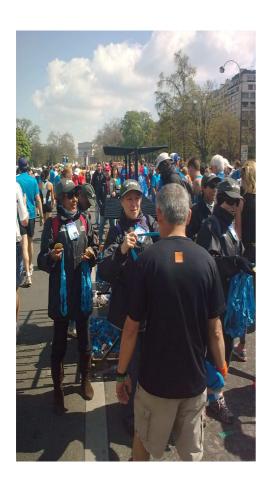
Doch leider musste ich dann meiner Unerfahrenheit doch noch Tribut zollen. Im Gegensatz zu hiesigen Rennen, bei denen Wasser immer nur in Bechern gereicht werden und man mehr verschüttet als zu sich nimmt. Wird in Paris in Flaschen serviert. So nahm ich diese Flaschen immer einige Kilometer mit und trank deutlich mehr als sonst. Der Körper (Blase) verlangte somit nach seinem Recht. In einem Park nicht das Problem, doch dann wollten die Beine nicht mehr. Zwar ging ich erleichtert zurück auf die Laufstrecke, aber der so gut funktionierte Rhythmus war weg. Musste erst mal einige Zeit lang gehen, bevor ich langsam wieder mit traben anfangen konnte und erst bei km 41 hatte ich wieder das Gefühl im normalen Tempo zu laufen. Mist!. Wieder was gelernt.

Doch nun war es egal. Ich wusste das man noch zwei Kurven zu laufen hatte und dann auf die Zielgrade einbog und es gibt kein besseres Gefühl als nach 42 Kilometern die Ziellinie zu sehen.





Nachdem Zieldurchlauf gab es ein Finisher T-Shirt, Warmhaltecape und die verdiente Medaille und einen riesigen Berg Stolz.





Es dauerte dann einige Zeit bis Oli und ich es geschafft hatten uns in der Menschenmasse wieder zu finden. Aber nach dem ersten Erfahrungsaustausch machten wir uns auf den Rückweg zum Hotel.



Ich war so voller Energie das wir im Hotel angekommen erst einmal ins Hotelbad gingen und einige Runden ausschwammen, anschl. verdientermaßen noch in den Whirlpool. Es ist erstaunlich was diese Glückshormone alles schaffen. Also machten wir uns nochmals auf den Weg ins Disney Village. Eine letzten Shoppingtour ein ausgiebiges Essen und einen Cocktail zum Abschluss beendeten einen fantastischer Tag.

Montags gönnten wir uns dann nochmals ein ausgiebiges Frühstück und dann machten wir uns auf den Rückweg.

Au revoir Paris! Hat viel Spass gemacht. Kann diesen Marathon nur empfehlen und denke werde wiederkommen.

Frank

Ach ja am Ende waren es 4 Stunden 19 Minuten und 55 Sekunden, aber wer zählt schon.