

Marathon de Paris – c`est bon

Einen Marathon vor meinem 50. laufen Das wärs....

Also ganz mutig einfach mal anmelden – schön weit weg in Paris, Trainingsplan aus dem Internet runterladen - alles easy. Doch dann – laufen, laufen, laufen, dreimal in der Woche, fast jeden Sonnabend und Sonntag. Mein innerer Schweinehund hieß Verena und wachte unerbittlich über den Trainingsplan.

21 Tage vor dem Marathon kam täglich eine motivierende Email aus Paris. Was essen? Was trinken? Wo sind die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke? Wo positioniere ich meinen Fanclub? usw.

Im April empfing uns Paris für 4 Tage.

Gleich nach der Ankunft fuhren wir zur Läufermesse, Startunterlagen holen. Und ein Shirt kaufen, denn die offiziellen Marathonshirts gab es erst im Ziel (und man weiß ja nicht...). Die Messe war riesig, man schaffte es nicht, alles zu sehen, aber es gab alles: Kleidung, Schuhe, Bandagen, Getränke, Powerriegel und Werbeflyer für Marathons in aller Welt.

Zwei Tage für „Visite de la ville“; also schon mal Startluft schnuppern am Place de la Concorde, die Champs Elysees rauf und runter, abends auf den Mont Matre. Sonnabend kraxelten wir auf den Eiffelturm und lernten von da oben die Strecke auswendig.

Paris lockte im Wetterbericht mit Sonne und 12 Grad zum Marathon, präsentierte am Lauftag nur 5 Grad und dicke Wolken.

Während Paris noch schlief sammelte die Metro Marathonläufer ein, unverkennbar an den schicken schwarz-weißen Plaste-Ponchos.

Am Place Charles de Gaulle der Erde entstieg es Ziel-Luft-schnuppern, das Gepäck musste im Zielbereich abgegeben werden. Beim Erreichen des Startbereiches hatten wir so bereits gefühlte 3 km in den Beinen.

8:45 Uhr ertönte der Startschuss - und es passierte gar nichts. Nach 44 (!!!) min lief „mein“ Block die Startlinie.

Unbezahlbar war der Tipp in der Ausschreibung, mit warmen Sachen zum Start zu kommen. Das hieß, sich letztendlich von einer Hose und Jacke zu trennen, die seit Jahren im Schrank ungetragen ihr Dasein fristeten. (diese trägt jetzt ein Clochard). Meine Winterausrüstung wollte ich nicht mit den Sportlern teilen, die sich rings um mich in kürzesten Höschen und Hemdchen über eine Stunde warm zitterten. Beim herannahenden Start entledigte sich ein Läufer nach dem anderen der wärmenden Teile und kurz vor der Startlinie stieg man über Klamottenberge und musste aufpassen, nicht bereits vor dem Start zu straucheln.

(Merke: bei einem großen Marathon beim Start nie an die Außenseite stellen, dort fliegen einem Kleidungsstücke und Plaste-Ponchos im Sekundentakt an den Kopf!!)

Place de la Concorde, Louvre, Notre Dame, Bastille, La Tour Eiffel, Musee d`Orsay, Bois de Boulogne, das Ufer der Seine, die typischen Pariser Straßen flogen an einem vorbei. Ein Kilometer nach dem anderen

An den 42 Kilometern standen gefühlte 42 Bands oder Gruppen, die Ramba-Zamba veranstalteten, schrill und bunt, trommelnd, trompetend, rasselnd. Klassisch das Feuerwehr-Orchester, laut die Heavy-Metal-Band. Alle 5 km Verpflegungsstände mit Rotwein, Käse, Austern und Baguette. (Ach ne, Vittel, Banane, Orangen und Rosinen. Und stets aufpassen, dass man seine Marathonkarriere nicht auf einer Bananenschale vorzeitig beendet).

„Allez, allez“ Anfeuerungsrufe der unzähligen Zuschauer.

Bei ca. km 15 sprach mich jemand von hinten an und fragte, ob ich das wäre – Frank. Bis km 31 liefen wir zusammen, sammelten noch Steffen aus Berlin ein (der läuft am 12. Mai in Binz

den Halbmarathon). Frank und Steffen ließen sich dann wegen der Gourmet-Stände zurückfallen.

Tatsächlich gab es am km 38 einen verlockenden Werbestand mit Wein für den Medoc-Marathon (dieser soll der längste Marathon sein, weil man den zum Schluss im Zickzack-Kurs läuft ☺).

Die letzten Kilometer im Bois de Boulogne sollten eigentlich lang werden – aber so viele Läufer ringsherum, es gab kein Gefühl von Erschöpfung oder Eintönigkeit.

Ich dachte stets, wenn die alle das können, kannst Du das auch.

Und dann – da war er, der km 42,195 mit dem Arc de Triomphe im Hintergrund. Meine Uhr stoppte bei 42,765 km und 4:33:16. Ziel verfehlt – 4:40 waren die Vorgabe ☺

Einsammeln von Medaille und Finisher-Shirt und treffen mit Frank, Wilfried und Arnd zum Foto vor dem Triumph-Bogen.

Ehrlich – der lange Lauf verging wie im Flug. Vergessen die ewig langen Läufe über die Felder bis nach Prohn oder rund um Wendorf. Wenn an den Straßen so viel passiert freut man sich auf jeden neuen Kilometer. Und der erwartete Muskelkater war nach 2 Tagen verschwunden.

Wer will jetzt meinen Trainingsplan?

Petra