

## 29. Marathon de Paris

Sonntag, 10. April 2005

Paris ist bekanntlich die Stadt der Liebe, das hatte ich aber schon im Jahr 1986 vor beinahe 20 Jahren. Während meiner Flitterwochen verbrachten wir damals unter anderem auch fünf Tage in Paris.

So sieht man sich wieder, zum Marathonlaufen, hier in der Weltstadt.

Es scheint, dass ich überhaupt nur die Hauptstädte „Europas“ ablaufe, nach der recht einsamen Premiere in immerhin unserer Hauptstadt Bozen, dann in der Italiens, in Rom, und darauf in der Österreichs, in Wien, und nun in Frankreichs Hauptstadt.

Paris liegt nicht gerade um die Ecke und deshalb fahre ich nicht alleine dorthin. Wieder einmal ist ein Laufkollege mit dabei, diesmal Eduard, dem Paris eine Laufreise wert ist.

Ich bereite mich dieses Mal sehr intensiv auf meinen Lauf vor. Deshalb lade mir ein Vorbereitungsprogramm aus dem Internet herunter, das auf eine Marathonendzeit von 3:29 zielt. Es ist das erste Mal, dass ich mir eine Vorbereitungszeit von acht Wochen gebe, darin sind auch wöchentlich lange Läufe von 35 km vorgesehen.

Das sogenannte „Greifprogramm“ ist unter Südtirols Marathonläufern weit verbreitet. Meine Zielsetzung ist sehr realistisch gestaltet, was bei anderen Lauffreunden nicht immer der Fall ist. Die Vorbereitung auf Paris läuft optimal, bis, ja, bis eine Woche vor dem Marathon.

So fahre ich eher krank als gesund zu meinem bisher größten Marathon, was die Anzahl der Teilnehmer betrifft. Nach einigem Anlauf finden wir die Expo und damit wir die lang ersehnte Startnummer erhalten, müssen wir noch ein sportärztliches Attest abgeben. Ich bin erkältet, doch im Attest steht, dass ich o.k. bin, einen Marathon zu laufen. Welch ein Widerspruch! Darauf kann sich jeder selbst seinen Reim machen.

Der Parismarathon gestaltet sich wieder als ein Treffen Bekannter: Alfred und Christine sind ebenfalls in ihrem Wohnmobil angereist, mein Arbeitskollege Christoph kommt einen Tag später mit dem Flugzeug. Am Samstag laufe ich mit Edmund ein wenig im nahe gelegenen Parc de Boulogne ein. Wie das aber morgen funktionieren soll, weiß ich nicht.

Frankreich (F) 2005

Start: 8:45 Uhr



Hier gibt es die Startnummern nur nach Vorlage eines sportärztliche Attests



30.000 Läufer auf dem Weg durch Paris

Der Start ist am Sonntag unterhalb des Arc de Triomphe, es geht die Champs Elysées hinunter, ist jedenfalls nicht weit von unserem Campingplatz an der Seine entfernt.

Nur die Startzeit macht uns ein wenig Sorgen, 8:45 Uhr ist schon eher früh, aber so sind wir dann halt früher fertig. Es geht mir heute bedeutend besser, trotzdem werde ich meine Zeitvorgabe beiseite legen. Die Startboxen sind wie schon beim Rom-Marathon mit ebenfalls 2 m hohen Absperrungen abgegrenzt, du kommst dir vor wie in einem „offenen Vollzug“.

Wer jetzt noch mal muss, der hockt sich nieder und lässt es laufen, bestenfalls läuft alles zum Place de la Concorde hinunter. Wir laufen ebenfalls die Prachtstraße runter zum Platz, wo der Obelisk von Luxor steht, drum herum und hinaus in den Bois de Vincennes, einem Naherholungswald im Südosten von Paris. Dort treffe ich Alfred bei einem kurzen Zwischenstopp, er ist gut drauf, später treffe ich noch Christine, die übliche Schnellstarterin.

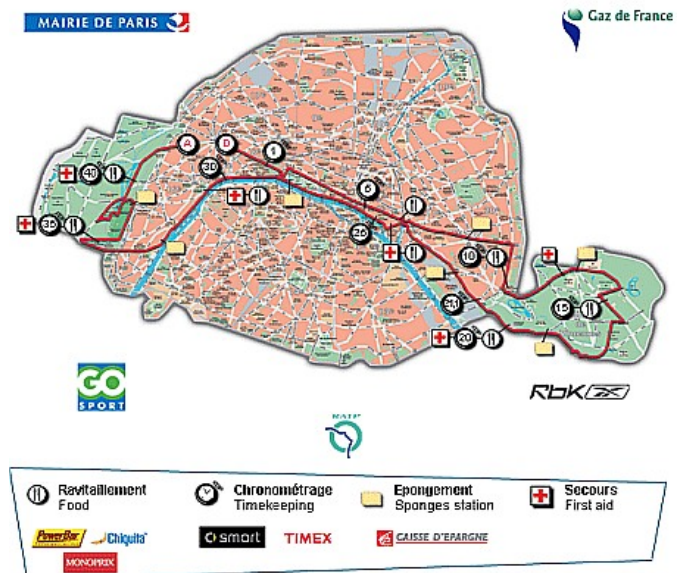
An den Verpflegungsstellen geht es sehr beengt zu, kein Wunder bei 30.000 Läufern. Das Beeindruckendste neben den Lifebands ist die akustische Welle, die von uns Läufern in einem der Tunnels erzeugt wird.

Wieder an der Oberfläche entdecke ich auch noch den Eiffelturm auf der anderen Seite der Seine. Nun heißt es aber aufpassen, denn immer mehr Läufer bleiben unvermittelt vor mir stehen: wegen Krämpfen, mangelnder Motivation oder Erschöpfung, nehme ich mal an.

Die letzten km haben es in sich, zum Abschluss noch durch den Parc de Boulogne rauf. Ich finishe recht müde, war ja ein schwieriger Marathonlauf an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei quer durch Paris. Anstrengend waren aber letztlich die zu vielen Teilnehmer, volle Konzentration war deshalb notwendig.

Wir fünf Marathonis aus Südtirol finishen in dieser Reihenfolge, Alfred vor mir, nach mir Christine, gefolgt von Edmund und Christoph, alle zwischen 3:29 und 3:50. Das kann sich schon sehen lassen!

Fazit: Meine Zielzeit habe ich zwar nicht erreicht, natürlich schade, dies ist aber kein Beinbruch! Die positiven Erkenntnisse aus dem intensiven Training werde ich sicher in Zukunft noch nutzen können.



Die Strecke verläuft quer durch die Stadt der Liebe



So sieht es nach einem Marathonstart aus



Heute ist es mir gelungen, ohne zu stürzen durchzukommen, trotz einiger bangen Momente bin ich vertikal ins Ziel gelaufen