

23. Les Courants de la Liberte`

Caen Normandie (F) 2010

Sonntag, 13. Juni 2010

Start: 9:00 Uhr



Genau 66 Jahre danach fliegt man hier zu friedlichen Zwecken, und die Panzer sind den Wohnmobilen gewichen

Drei Jahre zu spät, aber besser spät als nie

Marathon de Liberte` in Caen



Caen in der Normandie (ca. 100.000 Einwohner), dort war ich schon einmal, nämlich 2007. Wozu? Natürlich zum Marathonlaufen. Das ist aber nicht etwa ein Bruch mit meinen Prinzipien. Nein, denn zu einem Marathon-Start kam es damals nicht.

Nach der Marathon-Euphorie, die mich im Mai 2007 auf Wolke 7 befördert hatte, nachdem ich in 8 Tagen 4 Marathons geschafft hatte und noch dazu jeden schneller als den vorherigen, wollte ich am Samstag St. Michel und dann am Sonntag den 20. Caen-Marathon laufen. Da hatte mir aber mein Körper die gelbe Karte gezeigt. Und so ist es statt des 20. eben der 23. Caen-Marathon geworden. Nicht gerade ein Jubiläum!



Die Strecke bietet für jeden etwas: Meer, Strand und kleine Dörfer, Stadt, Landschaft und viel Geschichte, hier, wo am 6. Juni 1944 (D-Day) die Westalliierten landeten

Die Burg Caen im Zentrum der Stadt Caens

Caen hat für mich aber noch eine andere, eine familiäre Dimension: Auch mein Vater war schon mal hier, und zwar 1944, in einer nicht so glücklichen bzw. wenig friedlichen Mission.

Der Start ist genau dort an der Küste, wo vor 66 Jahren am D-Day die Alliierten gelandet waren. Die Marathonstrecke führt dann über die gesamte Länge den Strand entlang, durch die typischen Dörfer der Unteren Normandie (Basse-Normandie), an Kriegs- und Friedensdenkmälern vorbei, bis nach Caen und endet am „Memorial de Caen“.

Frankreich ist für uns Läufer, was die Teilnahmebedingungen an einem Marathonlauf anbelangt, nicht gerade einladend.

Erstens verstehe ich nur das Nötigste wie z.B. *bon jour, vive la France* oder *allez courage*.

Und zweitens wird hier, wie übrigens auch in Italien, ein Gesundheits-Attest verlangt, als ob wir Marathonläufer nicht gesund wären!

Und hier ein paar Gedanken zum „Gesundheitszustand“ von uns Läufern:

Ich glaube, dass wir weder gesünder noch weniger gesund als die übrige sportliche Gesellschaft sind. Natürlich hilft uns das Ausdauertraining, die Belastungen beim Marathon besser zu bewältigen, aber ob das alles gesund ist?

Ein ärztliches Attest ist jedenfalls irgendwo auch nur eine zeitlich begrenzte Bestandsaufnahme. Nun gut, was soll's! Wenn es der Veranstalter für seine rechtliche Absicherung braucht, soll er es bekommen.

Ich meine, eine jährliche Gesundheitskontrolle würde jedenfalls auch einem unsportlichen Zeitgenossen nicht schaden.

Uns Marathonläufern würde es aber sicher mehr nützen, wenn wir noch mehr auf die Zeichen unseres Körpers hören würden.

Und genau dies hatte ich 2007 getan, als ich hier in Caen nicht imstande war, wie geplant einen 2. Lauf innerhalb von 24 Stunden zu starten und zu laufen und somit mit nur einem Marathon nach Hause fuhr.

Caen ist mit ausländischen Teilnehmern dünn besetzt, also nicht mit Mont St. Michel oder Medoc zu vergleichen.

Es braucht sich aber bezüglich Organisation nicht zu verstecken: Die 15.000 Teilnehmerinnen nur beim Frauenlauf am Samstag können sich bereits sehen lassen.



Über 15.000 Ladies beim Frauenlauf La Rochambelle



Einer der wenigen Ausländer hier



Nr. 154 ist geschafft

Wer - außer den Franzosen - in Caen startet, hat meistens einen besondern Grund, hier zu sein; und so hole ich meinen Marathon nach und laufe auf den Spuren derer, die vor 66 Jahren weniger Glück hatten - hier in Caen.