

7. ECO- Trail de Paris, 80 km

Den Klappstuhl gibt es im Schwerter Wald, Klappstühle in Paris oder wie man vom Läufer zum Spaziergänger wird

Was tut man, wenn man die die großen Stadtmarathons schon alle gelaufen ist. Man sucht sich eine neue Herausforderung. Dieses Jahr sollte es der ECO- Trail in Paris sein. Ein gemütlicher Lauf über 80 km durch die Wälder von Paris, gewürzt mit einem Gesamtaufstieg von 1500 Höhenmetern unter Mitnahme von drei Kilogramm Gepäck, für den Notfall unterwegs. Diese ist auch notwendig, da es auf der gesamten Strecke nur vier Verpflegungsstellen geben würde.



Foto: Vorgeschriebene Ausrüstung

Am Freitag geht es los. Von Essen braucht der Thalys viereinhalb Stunden bis Paris. Gegen 16.00 Uhr treffe ich dort ein und begeben mich mit der Metro zum Hotel am anderen Ende der Stadt. Schnell den Koffer abgestellt und die Unterlagen auf dem Messegelände abgeholt. Die Helfer sind sehr bemüht einem Deutschen ohne Französischkenntnisse die Regularien des Laufes in Englisch zu erklären. Mit gutem Willen beiderseits funktioniert die Verständigung einigermaßen. Nach dem Erhalt der Unterlagen versuche ich noch den bestellten GPS- Sender zu bekommen. Wieder muss ich die freundlich gemeinten Erklärungen unterbrechen. Diesmal versucht man es mir sogar auf deutsch zu erklären und verweist auch noch auf die beigegefügte Bedienungsanleitung. Dummerweise gibt es diese nur auf französisch, was der Helferin ein wenig peinlich zu sein scheint. Aber was soll es. Ich habe immerhin verstanden, dass ich den Sender fünfzehn Minuten vor dem Start aktivieren soll.

Auf dem Hotelzimmer beginne ich dann mit der Laufvorbereitung. Reichlich Flüssigkeit aufnehmen und die Spezialität des eigenen Hauses (Insider wissen was das ist).

Da der Start am nächsten Tag erst um 12 Uhr ist bleibt viel Zeit für ein ausgiebiges Frühstück. Zwei Rosinenbrötchen und ein Apfel sollten reichen. Gegen 9.30 Uhr geht es per Metro zum Haltepunkt Trocadero. Im Rücken macht sich ein feuchtes Gefühl breit. Komisch, so warm ist es trotz der angekündigten 20° noch nicht, dass ich so ins Schwitzen geraten müsste. Beim Befüllen des Wassertanks hatte ich wohl den Verschluss nicht richtig zu gedreht. Na ja. Positiv denken. Was man jetzt schon in der Hose hat, muss man hinterher nicht mit sich herumschleppen.

Gegen 10.15 Uhr verlässt man mit dem Vorstadtzug Paris und erreicht nach 35 minütiger Bahnfahrt den Bahnhof St. Quentin. Jetzt noch eine 15 minütige Busfahrt und man ist am Start seiner Träume, dem Base- Loisirs- St- Quentin, einem Freizeitgebiet südwestlich von Paris.



Foto: Übersichtsplan vom Startbereich

Es beginnen die üblichen Startvorbereitungen. Das nervöse Suchen nach Pflaster, das wiederholte Schnüren der Schuhe und die Beseitigung überflüssigen Gewichts. Oder besser doch nicht?



Foto: DIXI's a la ECO- Trail

Der Anblick der Toiletten lässt Schlimmes erahnen. Bei den Temperaturen breiten sich angenehme Düfte über dem Startgelände aus.

Das Startbanner grüßt von Ferne.



Foto: Nur noch 80 km bis zum Ziel

Der Sender ist aktiviert und pünktlich um 12 Uhr geht es los. Die ersten 500 Meter führt die Strecke eine Wiese, na ja eher Acker mit extremer Umknickgefahr. Hier kann der Lauf schon schnell vorbei sein.

Vorbei am See des Startgebietes verlaufen die ersten zwanzig Kilometer recht entspannt über schmale Schotterwege ohne große Anstiege. Ich habe mein

Wohlfühltempo gefunden. Das einzige was nervt ist ein Trageriemen meines Rucksacks, der permanent in meine rechte Halsseite schneidet. Ab Kilometer zwanzig ist aber Schluss mit lustig. Der erste knackige Anstieg. Na ja halt ein Klappstuhl. Kein Problem. Ein kurzes Flachstück und es geht auf der anderen Seite wieder steil bergab. Doch das sollte nur ein Vorgeschmack für den Rest des Tages sein. Das ständige Bergauf- und Bergablaufen in steilen, unebenen Gelände macht sich schon nach dreißig Kilometer in meiner Muskulatur bemerkbar. Die Wärme und der Rucksack tun ihr übriges. Da kann selbst der kurze Zwischenstopp bei Kilometer 23 keine Abkühlung bringen. Nur nicht daran denken, dass es noch 55 km, bis zum Finishershirt sind. Es fällt mir immer schwerer die Anstiege hinaufzukommen. Aber auch den anderen Teilnehmern geht es nicht besser. Ab einem gewissen Punkt wird die Mehrzahl der Mitläufer zu Wanderern, die sich auf das nächste Flachstück freuen. An der Marathonmarke macht sich zum ersten Mal der Gedanke des Aufgebens breit. Nur noch drei Kilometer bis zur nächsten Verpflegung und dann mit dem Bus ins Ziel bringen lassen. Andererseits es sind doch nur noch zehn Kilometer bis zum nächsten Kontrollpunkt. Am zweiten Kontrollpunkt werde ich von einer resoluten Dame in feinsten französisch aufgefordert meine Stirnlampe vor zu zeigen. Ich verstehe nur Bahnhof. Ach so Flashlights will sie sehen. Man muss dazu wissen, dass es pro Regelverstoß oder fehlenden Ausrüstungsgegenstand eine zehninminütige Strafe hagelt. Der Wassertank wird aufgefüllt, Kopf und Arme gekühlt und weiter geht es. Die Sonne brennt einem die letzte Motivation aus dem Kopf. Mittlerweile fällt mir selbst das langsame Gehen an den Anstiegen schwer. Ich muss mittlerweile sogar stehen bleiben. Nimmt die Anzahl der Klappstühle den überhaupt kein Ende mehr. Bei Kilometer 55 hat der innere Schweinehund fast gewonnen. Am dritten Kontrollpunkt lädt mich ein Stuhl zum Verweilen ein. Mit einem Becher Cola in der Hand setze ich mich gemütlich hin. Zur Strafe fährt mir ein Krampf in die Innenseite des rechten Oberschenkels. Der Schmerz zieht bis in die Hüfte herauf. Nach einer kurzen Selbstmassage schein ich den Muskel wieder gelockert zu haben. Aber falsch gedacht. Im nächsten Anstieg, bei Kilometer 57 meldet sich der Krampf mir aller Heftigkeit wieder. Der Schweinehund lässt nicht locker. Komm gib auf, kehr um, nur zwei Kilometer zurück, statt 21 km voraus. Sehr witzig. Geht mal mit einem Krampf im Oberschenkel bergab. Also wieder kneten und dehnen bis der Schmerz vergeht. Den nächsten Abschnitt bis Kilometer 67 teile ich mir in Gedanken in Phoenixseerunden ein. Nur noch drei, zwei und eine Runde bis zur letzten Verpflegungsstelle. Das Tief scheint überwunden, die Zeit egal, nur noch ankommen. Es ist geschafft. Nur noch ein kurzes Stück bergab und die restlichen Kilometer an der Seinne entlang. Schön wäre es. Am Fuße des Berges besucht mich wieder mein treuer Freund. Wieder verkrampft sich das Bein bis in die Hüfte. Zwei Minuten Zwangspause. Endlich erreiche ich das Ufer der Seinne. Keine Anstiege mehr und laufen auf Asphalt. Mittlerweile ist es dunkel geworden. Mir gelingt es sogar noch mehrere Läufer zu überholen. Endlich befreites Laufen ohne auf Wurzeln und Steine achten zu müssen. Herrlich. Doch dann der Schock. Anstatt den direkten Weg zum Ziel zu nehmen, hat sich der Veranstalter noch eine kleine Gemeinheit ausgedacht. Es geht über eine, in zwei Abschnitte geteilte, Treppe hinauf. Das nach 76 Kilometern. Wie zum Hohn grüßt daneben eine Rolltreppe. Oben auf der Rolltreppe

grüßt noch einmal der Schweinehund. Du kriegst mich nicht mehr. Ich nehme den ersten Teil der Treppe im Schneckentempo und der Schweinehund beißt zu. Der Krampf zum vierten. Ok er hat gewonnen. Zum letzten Mal unterdrücke ich den Schmerz und benutze nun doch noch die Rolltreppe. Die letzten beiden Kilometer kann ich dann doch noch im Hobbyläufertempo zurücklegen. Ich stolpere noch fünf Stufen ins Ziel hinauf, falle noch über eine Bordsteinkante und werde dafür noch mit einem Wadenkrampf belohnt. Aber was soll es. Das rechte Bein habe ich sowieso kaum noch gespürt. Nach einem dreißigminütigen Koma, kann ich mich doch noch dazu aufraffen in das Zelt für das abschließende Buffet zu gehen und wieder Energie zu tanken.



Foto: Sieht schlimm aus, schmeckt aber trotzdem

Nach einer kurzen Nacht dank Zeitumstellung und rücksichtsloser Zimmernachbarn statte ich noch der Freiheitsstatue einen letzten Besuch ab und träume von den nächsten Laufabenteuern. Oder den North- Faith- Ultra- Trail Du Mont- Blanc. Durch das Erreichen des Zieles habe ich immerhin zwei Qualifikationspunkte bekommen, die für die Teilnahme am 101 km Lauf mit 6100 m Steigung oder die 119 km Strecke mit 7250 m Steigung berechtigen. Besser nicht. Da ist mir jeder Stadtmarathon lieber.



Foto: New York ich komme wieder? Wer weiss.