37. Parismarathon

Eine Reise ins Ungewisse

Abenteuer in 5 Akten

Nach dem sehr erfolgreichen Wettkampfjahr 2012 fasste ich den Entschluss mich auf ein neues Laufabenteuer einzulassen. Da es mein mittlerweile 25. Marathon sein würde, sollte es ein Lauf in einer großen europäischen Metropole sein. Da ich schon in London und Rotterdam gelaufen war fiel meine Entscheidung auf Paris. Die Sache hatte nur einige Haken.

Der Lauf würde Anfang April stattfinden, d.h. Training im Dunkeln und, wie sich herausgestellt hat, bei Eis und Schnee von Januar bis März. Dabei mussten die zusätzlichen Trainingseinheiten mit einer hoffnungsvollen Nachwuchsläuferin als Vorbereitung auf den Hermannslauf Ende April einkalkuliert werden. Somit waren teilweise Läufe um 5.00 Uhr morgens und 18.00 Uhr abends fällig. Doch das größte Problem, welches sich wie der Anstieg vom Hengsteysee zum Speicherbecken vor mir auftürmte, war die Sprache.

Je ne parle pas Francais. Ich habe es nie gelernt und werde es wohl auch nicht mehr lernen. Obwohl ich mir fest vorgenommen hatte dieses Problem mittels Sprachkurs in den Griff zu bekommen, habe ich bereits nach der ersten Lektion kapituliert. Da auch meine Schwester dankend abwinkte mich nach Paris zu begleiten und die Reise schon gebucht war sprang ich am Freitag, den 05.04.2013 ins eiskalte Wasser der Seine.

1. Akt, Freitag, 05.04.2013, Tag der Anreise

Pünktlich um 5.00 Uhr reißt mich der Wecker aus einem Albtraum. Ich stehe mitten in Paris und verstehe kein Wort mehr. Schlaftrunken mache ich mich bereit Frankreich zu erobern. 5.55 Uhr besteige ich den Linienbus Richtung Hauptbahnhof. Mittels ICE und IC erreiche gegen 8.15 Uhr Köln. Die letzte Möglichkeit zum Umkehren lasse ich verstreichen und betrete den Hochgeschwindigkeitszug Thalys Richtung Paris. Von Köln geht es in 3.15 Sunden über Aachen, Lüttich und Brüssel nach Paris. Außerhalb Deutschlands erreicht der Zug eine Geschwindigkeit von über 300 km/ h. Aber bereits in Aachen gibt es die erste Verzögerung. Durch Probleme mit dem Triebwagen verlieren wir zehn Minuten. Beruhigend zu wissen das nicht nur die Deutsche Bahn Probleme hat.

Foto: Thalys im Gare du Nord

Um 12.00 Uhr erreiche ich den Bahnhof Gare du Nord. Das Wetter ist genauso deprimierend wie bei der Abfahrt. Wolkenverhangener Himmel und ähnliche Temperaturen. Nach leichten Orientierungsschwierigkeiten finde ich den Zugang zur Metro und scheitere fast beim Lösen der Fahrkarte. Ich habe mir zwar im Voraus ein für drei Tage gültiges Ticket besorgt, welches ich aber erst von Samstag bis Montag einsetzen wollte.

Eine halbe Stunde später betrete ich meine gebuchte Luxusherberge, das Hotel Opera Bergere. Dieses Hotel der 3- Sterne- Kategorie zeichnet sich durch seine luxuriösen Zimmer, üppigen Frühstücksbüffets und Freundlichkeit gegenüber Haustieren (hierzu später mehr) aus. Ich werde mit den Frage: „Marathonien?“ empfangen und antworte mit einem freundlichen: „Yes“. Zum Dank für meine Sprachkenntnisse werde ich an eine andere Mitarbeiterin verwiesen. Das Einchecken verläuft problemlos und ich betrete erleichternd ausatmend den Fahrstuhl des Grauens. Der Aufzug von der Größe einer Apfelsinenkiste hat eine Größe von 2* 1 m² und ist maximal für zwei Personen samt Gepäck geeignet. Durch einen seitlichen Ausgang kann man dem Verlies entkommen und endlich wieder einatmen. Meine Luxussuite liegt direkt neben den Aufzug und der Preis von 175 € für gefühlte zehn Quadratmeter inklusive Dusche und Kleiderschrank scheinen mir mehr als gerecht-fertigt. Ein Kühlschrank ist nicht vorhanden. Wozu auch. Somit hat sich das Problem des Abendessens schon erledigt. Da auf der Marathonmesse nur eine, für mich ungewohnte, Reisparty stattfinden sollte hatte ich mir ein paar gekochte Nudeln mitgenommen. Auf Grund fehlender Kühlung hatte sich das Aufbahren bis Samstagabend aber schlagartig erledigt.

Foto: Wohnklo für 175 € (aus dem Bad aufgenommen)

Aber was soll es. Ein Kennenlernen mit der Reiseleitung ist für 19.00 Uhr angesetzt. Der Tag ist noch jung und Paris ist groß. Es gilt die sechs verbleibenden Stunden zu füllen. Paris ich komme. Der erste Weg führt mich in einen LIDL. Dank akribischer Vorbereitung hatte ich mich schon vorher über die Lage der Lebensmittelgeschäfte in der Umgebung des Hotels informiert. Erste Fotos werden gemacht. Beim zehnten Foto stelle ich fest, dass die Fotos überbelichtet sind. Nach mehreren Anläufen ist der Apparat endlich soweit eingestellt, dass ansehnliche Bilder entstehen. Ich erkunde Paris zu Fuß. Warum sollte man auch vor einem Marathon die Metro nutzen? Vorbei am Louvre erreiche ich alsbald den Place de la Concorde mit seinem beeindruckenden Obelisken in der Platzmitte.

Foto: Eingang zum Louvre

Arc de Triomphe du Carroussel

Foto: Jeanne d Árc

Place de la Concorde

Es wird Zeit die Marathonmesse aufzusuchen und einen ersten Kontakt mit dem Parismarathon herzustellen. Aus Erfahrung weiß ich, dass man das Abholen der Startunterlagen möglichst am Freitag erledigen sollte um dem Gedränge bei der Startnummernausgabe zu entgehen. Bei 50.000 angemeldeten Läufern bestimmt nicht die schlechteste Entscheidung. Das Messegelände liegt weit außerhalb der Stadt, ist mit der Metro aber schnell zu erreichen. Für mich ungewohnt müssen ausländische Teilnehmer ein Gesundheitszeugnis vorlegen um ihre Startunterlagen zu bekommen. Eigentlich eine gute Idee, aber aus meiner Sicht völlig unsinnig, da der Arzt nur bestätigen muss das man gesund ist. Letztendlich liegt das Risiko ganz allein bei jedem Teilnehmer. Aber was soll es. Das Attest wird vorgelegt, die Anmeldung abgestempelt und die Startnummer entgegengenommen.

Foto: Eingang zur Marathonmesse

Überprüfung des Gesundheitszeugnisses

Danach erhält einen üppig ausgestatteten Beutel mit Werbung und einem Schwamm. Das ist alles. In diesen Beutel passt gerade einmal ein Paar Laufschuhe hinein. Man muss sich also gut überlegen, welche Kleidungsstücke man am Wettkampftag mitnimmt. Ich schlendere also kurz über die Messe und sondiere die Örtlichkeiten der Reisparty. Auf der Rückfahrt beschließe ich kurzerhand noch einen Abstecher zum Invalidendom und zum Eiffelturm zu machen. Es sollte nicht der letzte Besuch dieses imposanten Bauwerkes sein.

Foto: Invalidendom Eiffelturm

Die Zeit drängt und der Reiseleiter wartet. Hier treffe ich zu meiner Überraschung auf den gleichen Reiseleiter, der mich schon bei meinem Marathon in Boston im Jahre 2008 begleitet hatte. Es gibt letzte Infos bezüglich der Abholung der Startunterlagen, der Anreise zum Marathon und einem Abschiedsessen nach dem Marathon. Nach meiner vorgezogenen Pastaparty im Hotelzimmer endet der erste Tag.

2. Akt, Samstag, 06.04.2013, Tag der Vorbereitung

Die Vorbereitung auf einem Marathon gestaltet sich immer wieder in der gleichen Weise. Vor dem Frühstück legt man einen kurzen dreißigminütigen langsamen Lauf zurück, füllt seinen Wasser- und Kohlenhydratspeicher auf und legt die Füße für den Rest des Tages hoch. Dieses würde man vielleicht bei einem Lauf in Bertlich tun, nicht aber in Paris. Ich genieße die Ruhe im Jardin des Tuilries, den Park am Louvre, bevor ich mich auf das üppige Frühstücksbuffet stürze. Gegen 9.00 Uhr verlasse ich das Hotel Richtung Sacre- Coeur, einer auf einer Anhöhe gelegenen Kirche. Der

Aufstieg erfolgt über eine Treppenanlage, deren Auswirkungen ich am folgenden Tag noch zu spüren bekommen würde.

Foto: Aufstieg zu Sacre- Coeur

Haupteingang Sacre-Coeur

Im Nachhinein betrachtet hätte ich vielleicht das alternative Fortbewegungsmittel nehmen sollen.

Foto: Standseilbahn

Pariser Frühling

Hinab geht es natürlich über Treppen. Man taucht ein in die Gassen von Paris und trifft an jeder Ecke auf Hütchenspieler, die den Touristen das Geld aus der Tasche ziehen. Einsätze von 50 € sind keine Seltenheit. Nachdem ich durch herrliche und überdachte Einkaufspassagen geschlendert bin, erreiche wieder das Umfeld des Louvre. Ich beschaffe mir ein paar Postkarten. Doch woher Briefmarken nehmen und nicht stehlen. In den Souvenirläden sind diese nämlich nicht erhältlich. Man verweist

mich auf das örtliche Postamt, wo ich mit meinen Englischkenntnissen tatsächlich in den Besitz von Briefmarken gelange. Hoffentlich ist das Porto ausreichend. Anschließend mache ich einen kurzen Zwischenstopp im Hotel. Mittlerweile ist es später Nachmittag und ich habe mich dazu durchgerungen doch an der Reisparty teilzunehmen. Vorbei an den Massen derjenigen Teilnehmer die noch ihre Unterlagen benötigen, gelange ich für 5 € in den Besitz einer warmen Mahlzeit. Trockenes Hühnerfleisch auf verkochtem Reis in Currysoße, einer Banane und einem eineinhalb Liter Tafelwasser. Na ja Hauptsache was zu Essen und eine Örtlichkeit in der Nähe. Es wird Zeit sich auf den Rückweg zu machen. Ach was soll es. Schnell noch den „Grande Arche“ besucht den neuen Arc de Triomphe. Mit einer Höhe von 110 Metern überragt er den Arc de Triomphe um mehr als das Doppelte.

Foto: Original, Arc de Triomphe

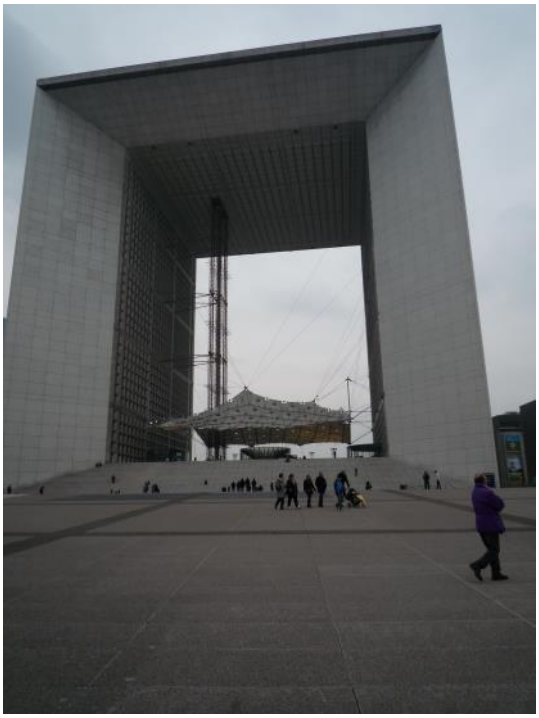


Foto: Fälschung, Grande Arche

Nun wird es höchste Zeit sich auf den großen Lauf vorzubereiten. Gegen 22.00 Uhr ist Schicht im Schacht.

3. Akt, Sonntag, 07.04.2013, Marathon

Es ist 5.30 Uhr, der Wecker klingelt und ich schäle mich aus dem Bett. Ein Frühstück ist von der Reiseleitung für 6.00 Uhr bestellt worden. Schnell noch die Kriegsbemalung aufgelegt und in freudiger Erwartung betrete ich den Speisesaal. Müde Gestalten in Laufschuhen schleichen um das üppige Büffet aus Joghurt, Croissant und Filterkaffee herum. Gesprochen wird kein Wort. Ich verdrücke mich mit einem Joghurt bewaffnet auf mein Zimmer. Diejenigen Läufer, die sich erdreistet hatten bis um 7.00 Uhr an den Tischen zu sitzen, sollen kurzerhand aus dem Speiseraum geschmissen worden sein.

Foto: Vor dem Frühstück Nach dem Frühstück

Um sieben Uhr trifft sich eine bunte Läuferschar im Foyer des Hotels, um zur Metro zu gehen. Die Temperatur liegt um den Gefrierpunkt, aber wozu habe ich drei Monate für den Sibirienmarathon trainiert. Nach fünfminütigem Fußmarsch erreichen wir ein weiteres Hotel unserer Reisegruppe und sammeln dort noch ein paar Teilnehmer ein. In der Metro herrscht eine angespannte Ruhe. Jeder ist mit sich selbst beschäftigt. Wir erreichen die Station „Victor-Hugo“ und tauchen ein in das Gewimmel des Marathons. Die Kleiderbeutelabgabe gestaltet sich überraschenderweise einfacher als gedacht. Die schnellen Läufer geben ihre Sachen am Anfang der Sammelstationen ab, die langsamen am Ende. Somit gibt es nachher im Ziel auch kein Gedränge bei der Ausgabe. Zum ersten Mal kommt die Sonne pünktlich zum Start hinter den Wolken hervor, aber es bleibt trotzdem ziemlich kalt. Ich entscheide

mich für das Tragen von zwei Schichten zzgl. Handschuhen. Der Start erfolgt auf der Champs- Elysees und es wird in mehreren Wellen gestartet. Um 8.50 Uhr überschreite ich die Startlinie.

Foto: Start auf der Champs- Elysees Place de la Concorde (Kilometer 1)

Man läuft erst einmal einen Kilometer über Kopfsteinpflaster Richtung Place de la Concorde. Danach läuft man Richtung Osten am Louvre vorbei, passiert bei Kilometer 3 den Place de la Bastille und erreicht nach 12 Kilometern das Chateau de Vincennes.

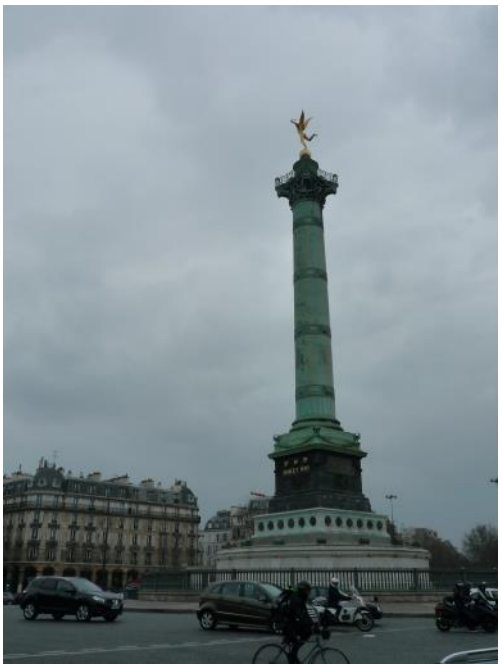


Foto: Louvre (Kilometer 2) Place de la Bastille (Kilometer 3 und 22)

Foto: Chateau des Vincennes (Kilometer 12)

Nach zehn Kilometern verengt sich die Strecke erstmals und es kommt zu einem kleinen Stau. Ein Indiz dafür, dass die Dichte der Läufer mit einer Zielzeit um drei Stunden sehr hoch zu sein scheint. Ich fühle mich gut und bin eine Minute unter meiner Vorgabe, einer Zeit von 2:59 Stunden. Den Halbmarathon absolviere ich in 1:28,15 Stunden. Alles im grünen Bereich. Bei Kilometer 24 grüßt Notre- Dame. Doch ich hatte die Rechnung ohne die Kilometer 25 bis 30 gemacht. Dort erwarten mich nämlich vier Strassenunterführungen. Diese Tunnels und das Sightseeing vom Samstag zogen so langsam die Kräfte aus dem Körper. Bei Kilometer 30 war an eine Zeit von 3:00 Stunden nicht mehr zu denken und der große Kampf begann. Wehe wenn sich so ein Gedanke einmal festgesetzt hat. Die Kondition war noch in Ordnung, die Muskulatur wollte noch, aber der Kopf nicht mehr.

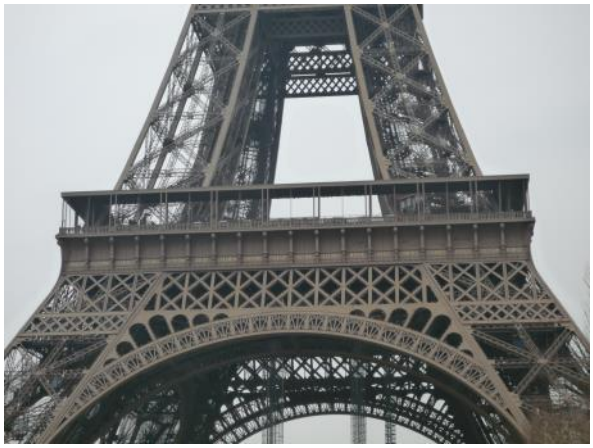


Foto: Notre- Dame (Kilometer 24) Eiffel- Turm (Kilometer 29)

Vielleicht waren die psychischen und physischen Probleme im privaten und beruflichen Bereich der letzten Wochen doch zu viel gewesen. Ich schleppe mich die letzten zwölf Kilometer unterbrochen von kurzen Gehpausen ins Ziel. Bei Kilometer 34 sieht man zum ersten Mal das Ziel des Marathons den Arc de Triomphe, wohlwissend das noch eine Schleife im Bois de Boulogne zu absolvieren ist. Natürlich ist auch hier das Kopfsteinpflaster allgegenwärtig.

Foto: Bois de Boulogne (Kilometer 36 bis 41)

Um mir ein Ziel zu setzen versuche ich noch unter 3:05 Stunden zu bleiben. Ein Ziel, welches ich durch einen energischen Spurt auf der Zielgeraden noch erreichen sollte. Im Ziel ist mein 25., aber von der Psyche her schwierigste, Marathon Geschichte.

Im Zielbereich verwandeln sich alle Finisher in Einwohner von Schlumpfhausen. Statt einer Alufolie erhält jeder Teilnehmer ein Regencape mit Kapuze.

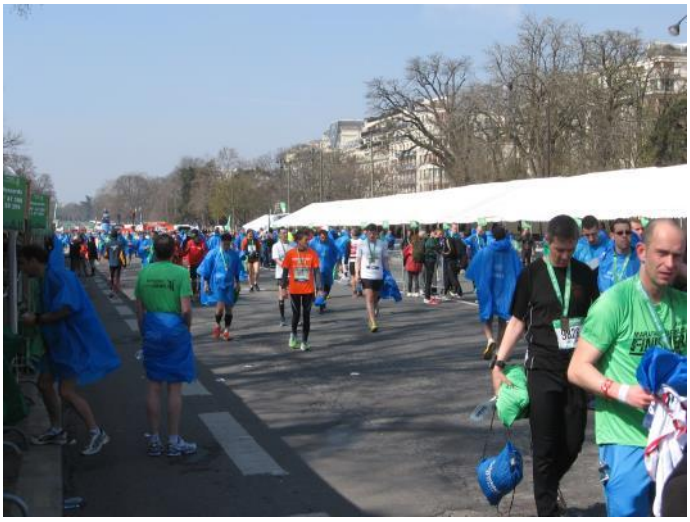


Foto: Schlümpfe im Zielbereich

Ohne körperlich kaputt zu sein erreiche ich das Hotel und gönne mir eine heiße Dusche. Während eines kleinen Nickerchens werde ich durch ein ungewöhnliches Geräusch geweckt. Aufgeschreckt erblicke ich „Jerry“ die Hotelmaus. Von weißen Mäusen nach intensivem Alkoholgenuss habe ich ja schon gehört, aber von grauen Mäusen nach Marathonläufen? Vielleicht habe ich ja nur schlecht geträumt, denn ich habe „Jerry“ bis zu meiner Abreise nicht wieder gesehen. Da bis zum Abschiedsessen noch etwas Zeit ist, beschließe Paris weiter zu erkunden. Im

Bereich des Kulturzentrums findet man den Brunnen „Fontaine Stravinski“, der zum Zeitpunkt des Besuches leider ohne Wasser war.

Fotos: Fontaine Stravinski

Foto: Kulturzentrum, Centre Georges Pompidou

Der kurze Spaziergang endet um 18.00 Uhr im Foyer des Hotels und mit ca. 15 Teilnehmern begeben wir uns in ein nahe gelegenes Restaurant. In diesem Restaurant wird ausnahmslos französisch gesprochen, doch unsere Reiseleitung hatte vorgesorgt und die Speisekarte ins Deutsche übersetzt. Die Bestellungen werden kurzerhand auf der Tischdecke notiert und die Gäste können zusehen wie sie den Gesamtbetrag der Bestellung zusammen bekommen. Eine Aufteilung der Rechnung scheint nämlich nicht üblich zu sein. Die anwesenden Läufer teilen ihre Erlebnisse vom Marathon aus und erzählen von vergangenen und bevorstehenden Wettkämpfen. Es ist eine sehr gemütliche Runde, die nach dem Verzehr der Speisen konsequent von der Bedienung aus dem Restaurant hinaus gebeten wird. Aber was soll es. Das Essen war einigermaßen in Ordnung und die Preise zivil, z.B. Rumpsteak mit Pommes für 11,40 €.

Um den Abend ausklingen zu lassen fahre ich noch einmal zum Eiffel- Turm, der am Abend noch in einem Lichtermeer erstrahlen soll. Zu jeder vollen Stunde erhellt ein

Blitzlichtgewitter den Eiffel- Turm. Dieses Schauspiel wird auf den nächsten Bildern gezeigt.

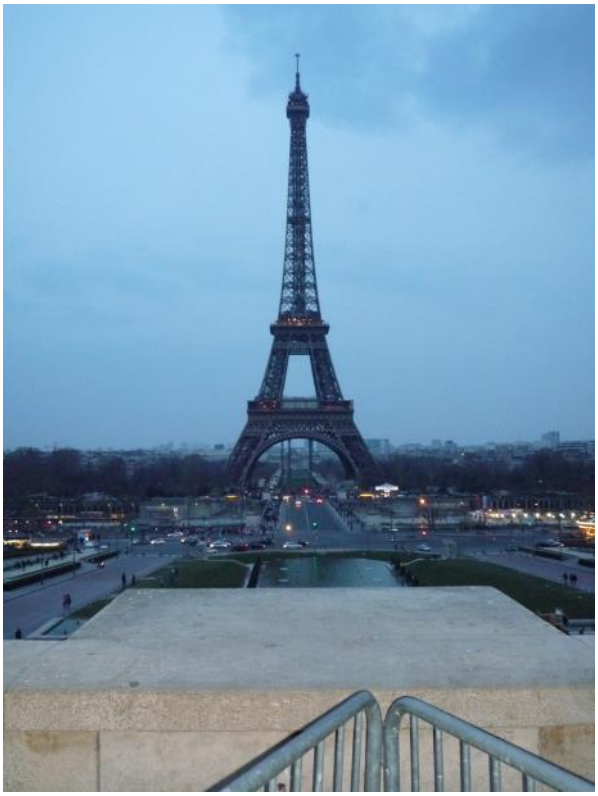
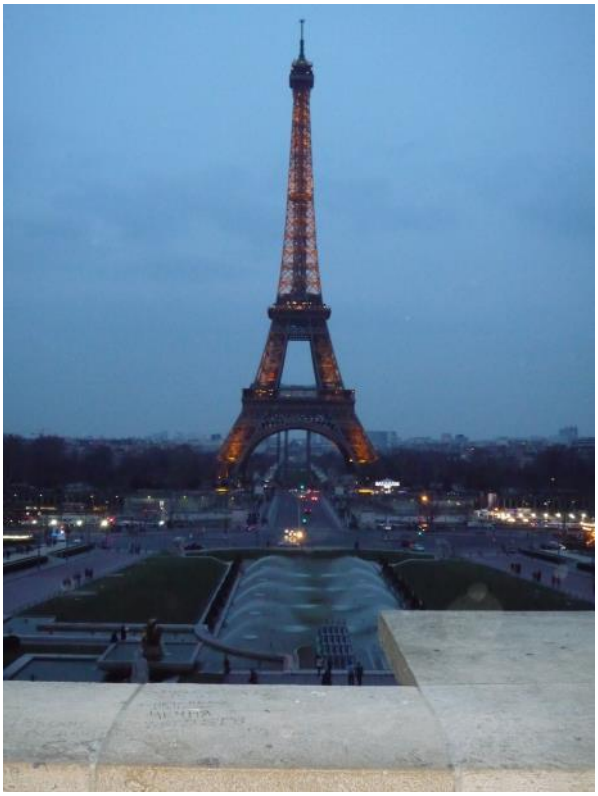



Foto: Eiffelturm um 20.34 Uhr, um 20.39 Uhr

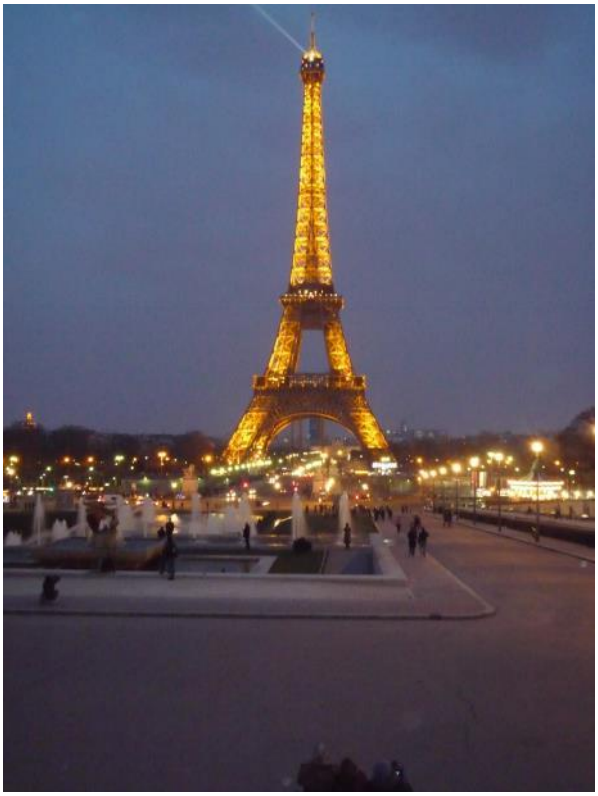
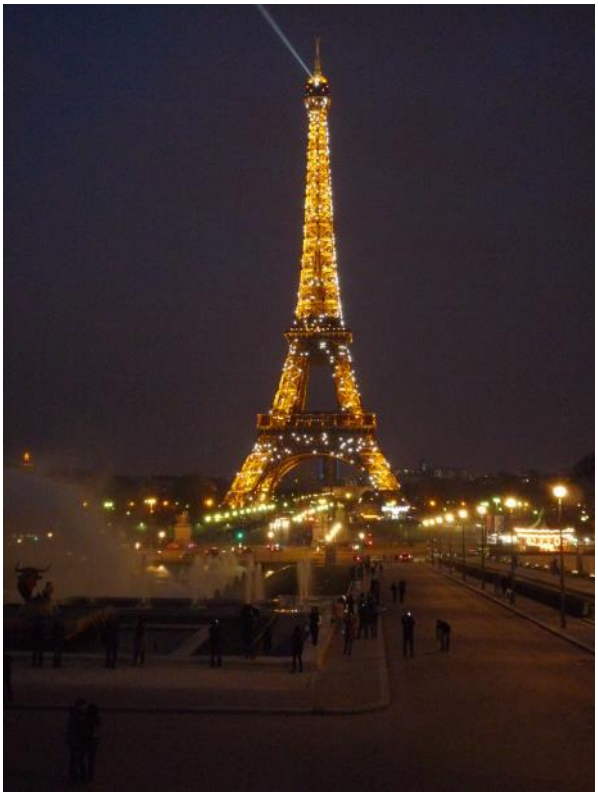



Foto: Eiffelturm um 20.53 Uhr, um 21.00 Uhr

Auf der Rückfahrt ins Hotel statte ich dem Arc de Triomphe noch einen nächtlichen Besuch ab.

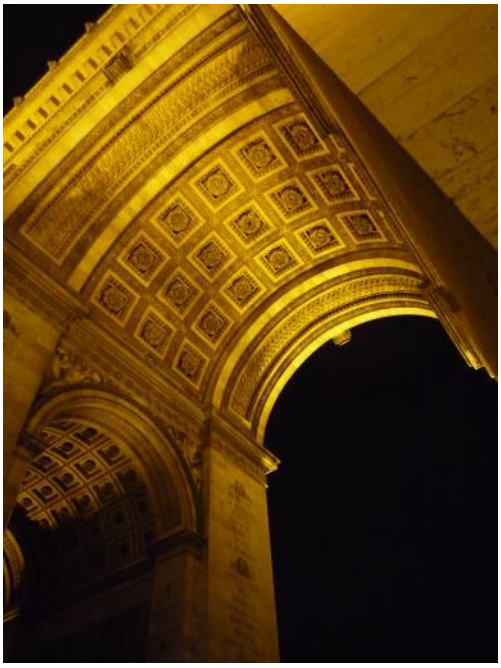


Foto: Arc de Triomphe bei Nacht

Normalerweise muss man Eintritt bezahlen um in die Mitte des Platzes zu gelangen oder man überquert die mehrspurige Straße im Sprint, was nach einem Marathon etwas schwer fällt. Ziemlich erschöpft falle ich gegen 23.00 Uhr ins Bett. Doch der nächste Tag sollte noch anstrengender werden.

4. Akt, Montag, 08.04.2013, Tag der Entspannung?

Heute soll endlich Zeit für die kulturellen Einrichtungen der Stadt sein. Nach einem ausgiebigen Frühstück begebe ich mich zum Louvre. Einlass ist ab 9.00 Uhr, aber bereits um 8.50 Uhr tummeln sich hier Maßen von Besuchern. Doch die Menschenmassen verteilen sich auf vier Etagen mit einer Grundfläche von 60.000 m² recht schnell. Doch wo fängt man an? Anhand eines Lageplanes beschließe ich zuerst die wichtigsten Ausstellungsstücke zu besuchen. Also ab zur Mona Lisa. Zu diesem frühen Zeitpunkt ist es noch möglich ein Foto aus allernächster Nähe zu bekommen, was bereits dreißig Minuten später unmöglich zu sein schien. Man wird von der Fülle der Ausstellungsstücke förmlich erschlagen. Zwischen all den großen Meistern habe ich auch ein Kunstwerk einer begabten deutschen Nachwuchskünstlerin gefunden. Ein Lichtblick unter all den alten Schinken.

Foto: Mona Lisa Hochzeit zu Kana

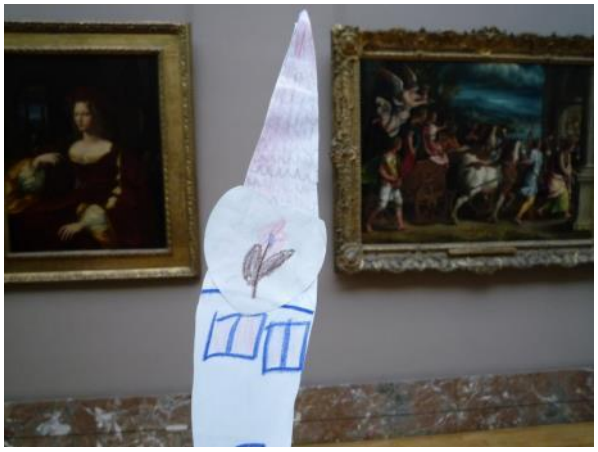


Foto: Krönung Kaiser Napoleon I. Johanna Zimmermann (ein frühes Werk)

Neben der Sammlung berühmter Gemälde findet man dort auch eine umfassende Ausstellung von Skulpturen.

Foto: Psyche und Amor

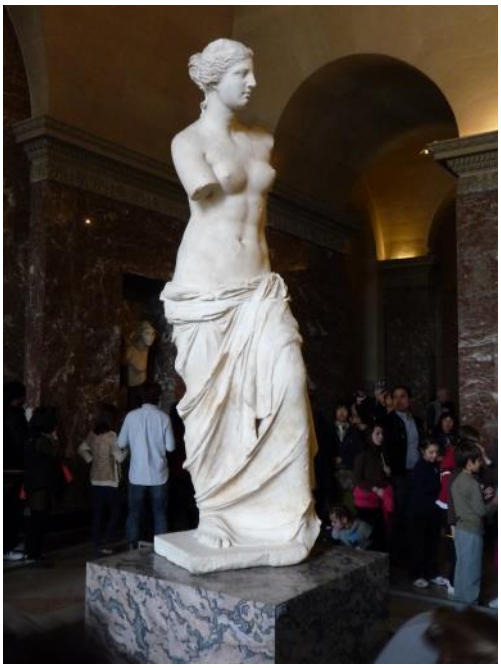
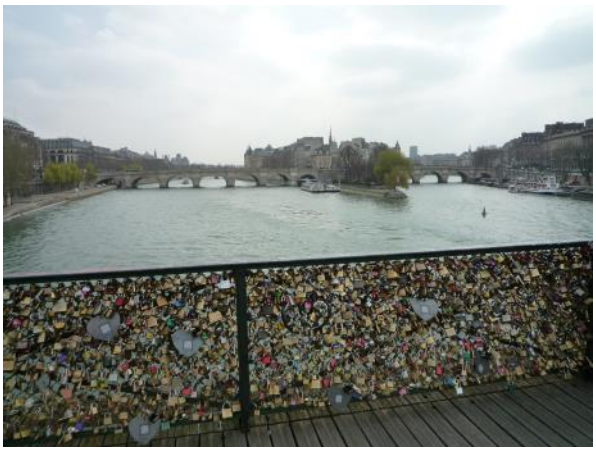


Foto: Nike Venus von Milo

Nach vier Stunden und einem gefühlten zweiten Marathonlauf verlasse ich total ermüdet den Louvre.

Ich gönne mir eine zwanzigminütige Pause und mache mich auf um der Geburtsstätte Paris, der „Ile de la cite“ einen Besuch abzustatten. An der Pont des Arts überquere ich die Seine und werfe ein Blick auf die Pont Neuf.



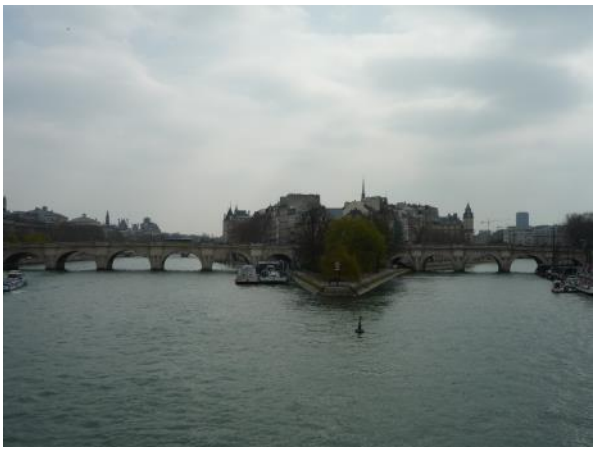


Foto: Pons des Arts mit Schlössern Pont Neuf

Ich schlendere weiter durch das Quartier Latin in Richtung Notre- Dame. Im Schatten der berühmten Kirche lege ich eine Mittagspause ein.

Foto: Notre- Dame

Um den Marathon noch einmal Revue passieren zu lassen, mache ich mich auf dem Place de la Bastille und dem Chateau de Vincennes noch einen Besuch abzustatten.

Foto: Metro „Bastille“ Chateau de Vincennes

Langsam nähert sich der Tag seinem Ende, doch ein Höhepunkte sollte noch folgen, das Flanieren auf dem Champs- Elysees, die Besteigung des Eiffelturmes und die Besichtigung des Johannaturmes.

Es geht also mit der Metrolinie 1 quer durch die Stadt zum Place Charles de Gaulle und von dort Richtung Arc de Triomphe. Hier bin ich gestern also lang gelaufen. Die

Straße kam mir gar nicht so breit vor. Am Ende der Straße finde ich einen Cartierladen. Die Halskette in der Mitte des Fotos kostet nur schlappe 45.000 €.

Foto: Champs- Elysees Cartier

Bevor es auf den Eiffelturm geht statte ich dem Johannaturm noch einen Besuch ab. Einem Bauwerk der modernen Kunst zuzurechnen, bestehend aus reinem Marmor.

Foto: Johannaturm

Zum Abschluss meines Kurztrips gönne ich mir eine Reise auf die Spitze des Eiffelturms. Aus 281 Metern Höhe hat man einen wunderbaren Blick über Paris.

Foto: Sacre- Coeur

Invalidendom

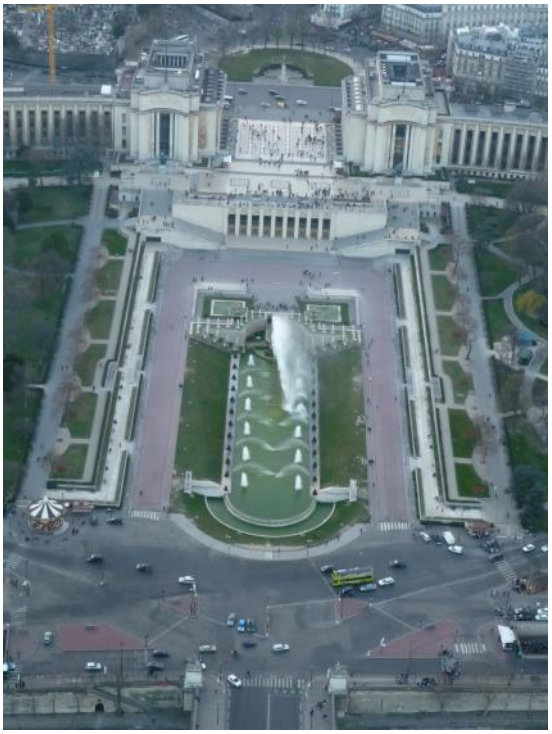
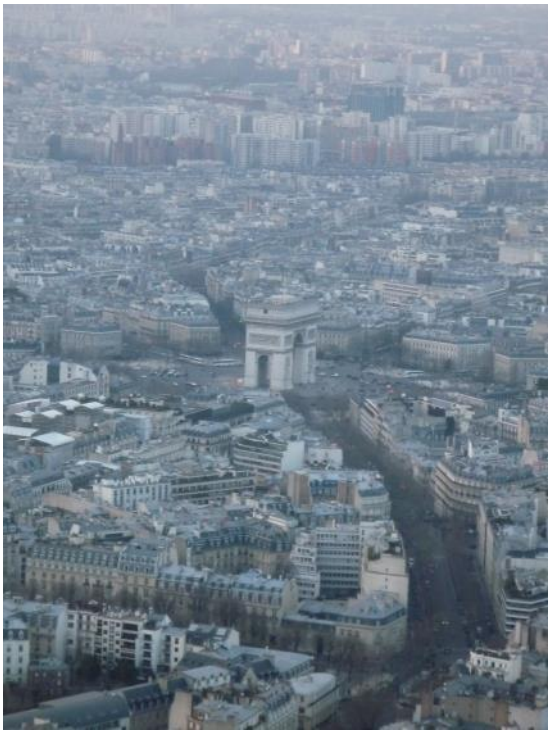


Foto: Jardin du Trocadero



Arc de Triomphe

Nach einem Blick auf die höchstgelegenste Bar in Paris und der teuersten Cola nehme ich den Abstieg in Angriff, natürlich zu Fuß. Dieses sollte man nur tun, wenn einem ein Muskelkater sowieso egal ist und man am nächsten Tag nichts größeres mehr vorhat.

Foto: Bar in 281 Metern Höhe

Cola für 5 € gefällig?

Am Fuße des Eiffelturmes empfangen mich massenweise fliegende Händler, die einem einen kitschigen Eiffelturm andrehen wollen. Komischerweise werden beim Eintreffen der Polizei alle angeboten Souvenirs zusammengerafft und die Händler verschwinden auf wundersame Weise.

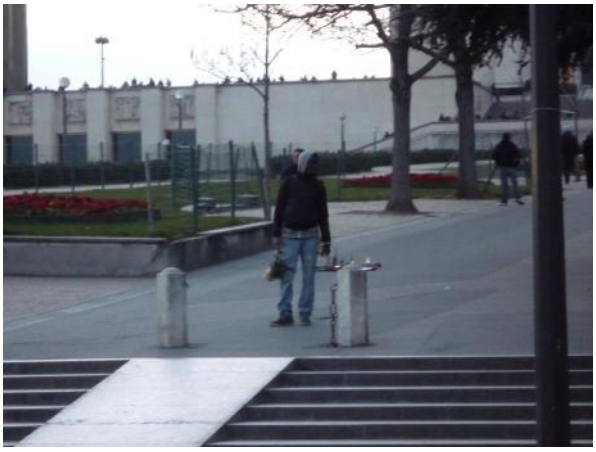


Foto: Fliegende Händler vor und nach den Eintreffen der Polizei

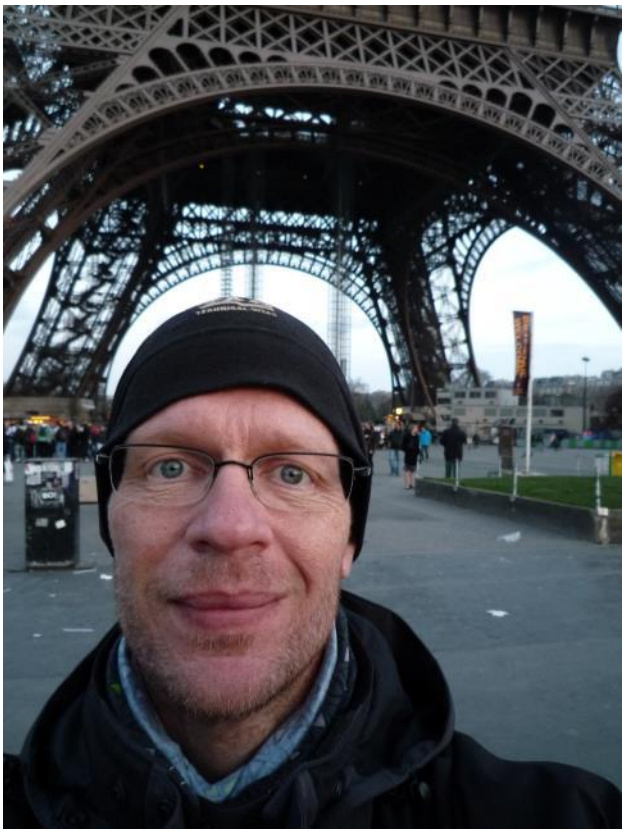


Foto: Orewar Paris (oder so ähnlich)

Noch ein letzter Gruß vom Eiffelturm und nichts wie ab zu McDonalds. Doch bei einem Preis von 6.95 € vergeht selbst mir der Appetit. Also werden die Vorräte für den nächsten Tag aufgebraucht.

5. Akt, Dienstag, 09.04.2013, Tag der Abreise

Es ist soweit. Heute verlasse ich Paris Richtung Dortmund. Auf ein Frühstück im Hotel verzichte ich aus Zeitgründen. Paris verabschiedet mich um 7.00 Uhr mit einem kräftigen Regenschauer. Mein Zug soll Paris gegen 8.00 Uhr verlassen. Aber man muss sich in einem Bahnhof mit der Übersichtlichkeit eines Flughafens erst einmal zu Recht finden. Bevor ich nicht das Abfahrtsgleis gefunden habe ist an Frühstück nicht zu denken. In Frankreich herrscht halt nicht die deutsche Gründlichkeit. Die Gleise werden nach deren Verfügbarkeit zugeteilt. Das Gleis ist dennoch schnell gefunden und ich gönne mir ein Salamibaguette mit viel Knoblauch. Was interessiert mich mein Nachbar. Die Mittagspause mit meiner Schwester in Essen gegen 12.30 Uhr ist auch schon organisiert, was soll da noch schiefgehen. Mittlerweile schüttet es wie aus Kübeln und da der Thalys nicht unter das komplette Dach des Bahnhofes passt werden die Bahnfahrer Richtung Köln noch einmal richtig nass. Pünktlich verlassen wir Paris um zwei Stunden später auf freier Strecke, kurz vor Lüttich, einen unfreiwilligen Stopp einlegen zu müssen. Es gäbe ein Problem mit der Stromversorgung in den Niederlanden.

Foto: Informationstafel Gare du Nord TGV

Dieses Problem kostet mal eben 45 Minuten. Wahrscheinlich konnten die Windmühlen in den Niederlanden keinen Strom mehr produzieren. Super. Ich treffe also erst um 12.00 Uhr in Köln ein und kann per S- Bahn nach Essen fahren. Auf der neunzigminütigen Fahrt kann man ja herrlich entspannen. Um kurz vor zwei treffe ich meine Schwester zu einer wohlverdienten Mittagspause. Bei Brötchen und Cappuccino werden erste Urlaubserlebnisse ausgetauscht. Ich übergebe mein Gepäck und mache mich erleichtert auf nach Dortmund, wo ich gegen 16.00 Uhr wieder eintreffe.

Als Fazit kann man sagen Paris ist eine Reise wert.

Foto: Medaille Paris Marathon 2013