

# Paris Marathon – Groß, Größer, am 2. Größten

08. April 2018

Ein Bericht von Werner Weber



**Phase 1 - Organisation:** Am Jahresanfang überlegt man sich, was so alles während der Laufsaison ein Ziel sein könnte. Die großen Stadtmarathons brauchen normal 1-2 Jahre Vorlauf, so war ich überaus entzückt, dass Paris noch im Januar angemeldet werden konnte. Der Startpreis von 111€ in Kombination mit einem günstigen Hotel und preiswerten TGV-Ticket; der Traum aller schottischen

Schwaben ☺. Das Paket war perfekt und wurde schnell gebucht.



**Phase 2 – Lauf Vorbereitung:**

Die anschließende Vorbereitungsphase lief dann leider nicht wie erhofft, „Männer-Grippe“ und andere Unzulänglichkeiten störten den Februar und März gewaltig.

5 Tage vor dem Start kam dann noch der französische Bahnstreik hinzu. Egal, ohne einen Vorbereitungswettkampf und mit gemischten Gefühlen ging es zum weltweit zweitgrößten Marathon, der mit stolzen 55.000 angemeldeten

Teilnehmern am Starttag die Champs-Elysee komplett flutete.

**Phase 3 – Startunterlagen:**

Bei meinen bisherigen großen internationalen Wettkämpfen (okay, waren noch nicht sehr viele) begann das Abholen der Startunterlagen immer am Ende einer großen Schlange. Völlig verwirrt, stand ich in Paris nach 3 Minuten mit allen Unterlagen und einem kleinen feinen neuen Laufrucksack schon auf der angeschlossenen Laufmesse. Dort gab es dann mächtig viel Neues, Schickes und Buntes zu kaufen – ich widerstand. Disziplin vor dem Lauf, wie „un“-gewohnt.





#### Phase 4 – Vor dem Start:

Hotels mit Frühstück am Sonntag vor 6 Uhr sind die Seltenheit. Das kennen wir Läufer und so gab es nur ein kleines „Petit Dejeuner“ im beengten Zimmer. Die Metro fuhr trotz Streik und damit war der erste Stein aus dem Laufweg geräumt. Am Arc-de-Triomphe wurden dann Tausende von Startern aus dem Metrountergrund auf das mächtige Kopfsteinpflaster gespült. Schnell noch das Selfie vor historischer Kulisse und schnell die Wechselklamotten wegbringen. Schnell? Der Zugang war auf der anderen Seite des abgesperrten Bereichs. Wie auf dem Jakobsweg pilgerten nun alle um das Areal herum. Das waren dann vor dem Start schon 2 KM zusätzlich und kostenfrei. Für alle zukünftigen Paris-Starter, besser am Porte Dauphine die Metro verlassen.

**Phase 5 – Der Start:** Auf der Champs-Elysee wurden die Startblöcke separiert und mit einem herrlichen Blick im Rückspiegel auf den Triumphbogen, wippte sich das Feld im Block für den Start locker. Beim Paris Marathon sind überwiegend Franzosen am Start und der größte Anteil an ausländischen Startern kam mit gut 5000 überraschend (noch ohne Visa-vielleicht gerade deshalb) aus Great Britain bzw. England. Zum Vergleich es waren jeweils weniger als 1000 spanische und deutsche Starter.



Die Stimmung am Start mit herrlichem Blick auf den Place de la Concorde bei traumhaftem Wetter ist kaum zu beschreiben. Alle Starter freuen sich wenn es endlich losgeht. Zu meiner „chinesischen“ Überraschung wurde die französische Nationalhymne gespielt und nicht gesungen.

#### Phase 6 - Der Lauf, solange es mir gut ging:

Etwas ungewohnt über viel Kopfsteinpflaster setzte sich das 3:15er Feld pünktlich um 8:32 in



Gang. Für den 3:00 Startblock waren Referenzzeiten anzugeben und nachzuweisen, für die langsameren Blöcke nicht mehr. So kam es auch, dass aus dem 3:15 Block nur wenige diese Zeit wirklich liefen und viele wohl eher nach 4:00 ankamen. Zu meiner eigenen Rechtfertigung bin ich glücklicher Weise noch knapp vor dem 3:30er Ballonläufer ins Ziel getaumelt ;-)

Für den/die Pariskenner/in ein paar Highlights. Place de la Concorde (KM1), Louvre (KM3), Hotel de Ville (KM4), Bastille (KM6), Chateau de Vincennes (KM11), Gare de Lyon (KM 21,1-Semi), Notre Dame (KM24), Musee de Orsay (KM26), Grand Palais (KM28), Eiffelturm (KM29), Seine-Ufer bis KM32 und dann Park Bois de Boulogne.

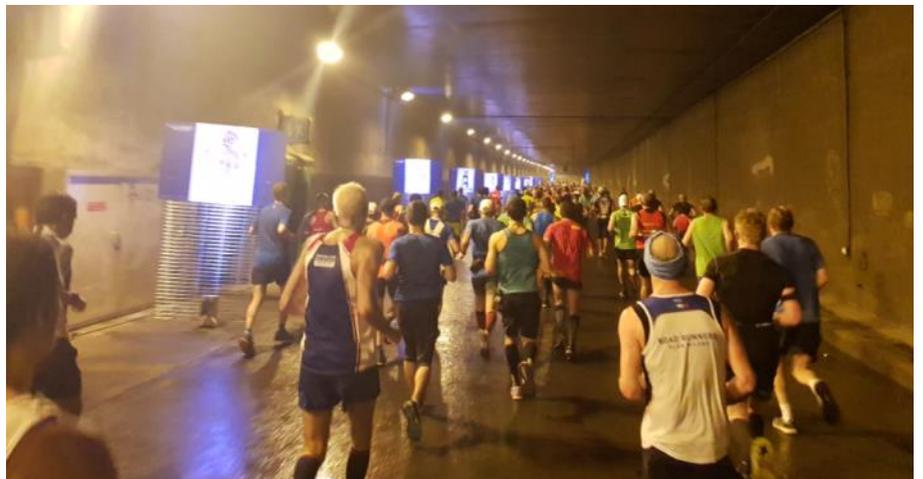


Die ersten Kilometer vergingen wie im Flug und man konnte sich kaum satt sehen an all den Sehenswürdigkeiten in der noch kühlen Morgensonne-sensationell. Ab KM8 geht es leicht den Berg hinauf in den Park Bois de Vincennes. Hier läuft die Strecke sehr schön durch landschaftlich tolles Gebiet um dann über die östliche Vorstadt bei km 23 an der Seine anzukommen. Die nächsten 9 km gehen eng am Seine-Ufer entlang,

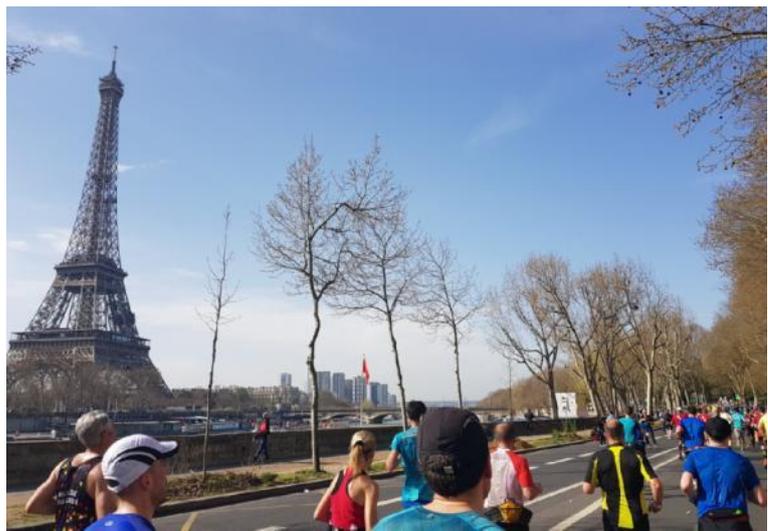
dort gibt es immer was zu sehen.

Spektakulär auch der Kilometer durch den düsteren Tunnel in dem Lady Diana tödlich verunglückte.

Ich fühlte mich noch toll und hatte mir als Ziel 3:20 gesetzt. Puls und Geschwindigkeit passten und ich war optimistisch, trotz mannigfaltig anderweitiger Lauf-Erfahrungen in 2017.



**Phase 6 – Der Lauf, als es mir nicht mehr gut ging:**



Ab KM35 merkte ich, dass Puls und Geschwindigkeit leider stark unterschiedliche Tendenzen hatten, das Unheil war noch nicht spürbar, aber vorhersehbar. Mitten im netten Park vor dem Ziel bei KM38 wurden die Beine immer schwerer und ebenso die Gedanken. Hier half nur noch eine Pause und Dehnen. Unglücklicherweise hielt die kurzfristig gewonnene Restmotivation nur wenige Meter. Bis KM41 haderte ich mit dem Ende des Laufes, der doch wirklich genial gestartet war. Offensichtlich hatte ich am Anfang weniger Körner zurückgelegt, als vermutlich nötig gewesen wären. Das Gute, der Einbruch kam relativ spät und ich konnte den letzten Kilometer dann zügig bewältigen.

**Phase 7 - Im Ziel:** Ohne Bingo Zeit und langsamer als erhofft, aber in Summe doch sehr zufrieden, kümmerte ich mich im Ziel um die einsetzenden Wadenkrämpfe (meine). Der erschöpfte Körper verlangte nach einem leckeren alkoholfreien Bier, wurde aber nur mit reichlich Kohlesäure-freiem langweiligem Wasser bedient. Diese Enttäuschung wurde durch ein klasse „TSV-blaues“ Finisher T-Shirt kompensiert. Die Salzttabletten wirkten recht schnell und so konnte ich auch gut Richtung Metro humpeln.

**Phase 8 - Nach dem Lauf ist vor dem Lauf:** In wenigen Wochen geht es mit dem Lauffreund zum weltunbekanntesten Marathon nach Windhagen bei Bonn. Dort wird alles sehr familiär sein und ich wie immer einbrechen. Die Frage ist nur wann und ist das wirklich schlimm? ☺ Es wird auf jeden Fall wieder ein tolles Laufevent.



**Fazit:** Jeder, der es möchte und kann sollte die Möglichkeit beim Paris Marathon zu laufen unbedingt nutzen! Der Lauf ist an Sehenswürdigkeiten kaum zu überbieten und die Organisation perfekt. **Vive la France!** Das Gesamtpaket sucht seines Gleichen.

Real position	Real time	Bib Number	La Na
4930	03:29:35	13569	WE

