

Eco Trail Paris – von Versailles zum Eiffelturm

19. März 2022

ein Bericht von Matthias Schell

Ein Trampelpfadlauf (neudeutsch: Trail) in einer Weltmetropole? Und noch dazu mit anspruchsvollen Höhenmetern? Schwer zu glauben, gibt es aber. Trailbegeisterte Organisatoren haben sich den Stadtplan von Paris und Umgebung genau angeschaut und mehrere Strecken (80 km, 45 km, 30 km und 18 km sowie Nordic Walking) für alle Ansprüche zusammengestellt! Und so wurde Paris die „Mutter“ aller Eco Trails, die es mittlerweile in etlichen Städten gibt.

Aber wieso ECO Trail? Der Lauf beruht auf dem Prinzip einer geringen Umweltbelastung. Dazu gehören die Nutzung von natürlichen Waldwegen, wenige Verpflegungsstellen mit lokalen und nachhaltigen Produkten sowie eine Pflichtausrüstung (mind. 1 Liter Wasser, Trinkbecher zur Abfallvermeidung, Abfallbeutel usw.) zur weitgehenden Selbstversorgung. Nur zwei (45 km) bzw. drei (80 km) Verpflegungsstationen sind im Vergleich nicht gerade üppig. Dafür sind die Läufer ordentlich gepackt.

Mit dem TGV ist man von Stuttgart aus in gut 3 Stunden in Paris. Ich habe mich für den 45 km-Lauf mit Start in den Gärten von Versailles entschieden. Leider können meine Mitreisenden wegen Verletzung (Kerstin) und Trainingsrückstand (Petra) nicht starten. Als kleine Entschädigung ist bei den beiden eine Besichtigung des Schlosses Versailles und anderer Pariser Sehenswürdigkeiten angesagt.

Ich stehe pünktlich um 10.45 Uhr auf der grünen Wiese zum Start der 2. Welle. Der wolkenlose Himmel und die kühle Witterung verheißen bestes Laufwetter. Der erste Abschnitt ist flach und führt auf Alleen um die in Kreuzform angelegten Seen von Versailles. Erst nach 5 km ist man wieder am Ausgangspunkt mit Blick auf das Schloss. Gerade rechtzeitig haben Petra und Kerstin die Bewunderung des Spiegelsaals beendet und stehen an der Strecke, um mich auf die restlichen Kilometer zu schicken.

Der Weg führt jetzt zur Westseite des Schlosses. Noch ein letzter Blick auf die traumhaft gelegenen Anlagen und dann beginnt der Weg bei km 9 trailiger zu werden. Der Pfad führt ein Stück an der Bahnlinie entlang, auf der wir mit dem RER-Zug nach Versailles gefahren sind. Ab hier haben die Organisatoren die Landkarte wirklich ganz genau studiert. Sie haben es geschafft, sämtliche Waldstücke in Richtung Paris miteinander zu verbinden. Für die nächsten 25 km stehen nur Trails und Wald auf dem Streckenplan. Anfangs noch gut laufbar komme ich zügig voran. Am Ende des Feldes der rd. 1.500 Starter ist ja auch genügend Platz. Ich hätte vielleicht doch mehr laufen und weniger fotografieren sollen. Das Zeitlimit von 8,5 h ist heute dennoch locker zu schaffen.

Als Streckenmarkierungen sind alle 30 Meter bunte Fähnchen an den Bäumen. Da hat sich jemand große Mühe gegeben, ein Verlaufen im Wald zu verhindern. Durch Streckenposten sind nur die seltenen Übergänge über die Durchgangsstraßen gesichert. Ansonsten haben sich keine Helfer oder Zuschauer hierher verirrt. Ich hoffe, an der Sani-Station bei km 19 meine Wasservorräte auffüllen zu können. Die Hoffnung ist leider vergebens. Also ist jetzt Wassersparen angesagt, um mit den letzten Tropfen die erste Verpflegungsstation bei km 25 zu erreichen. Die zwei Halbliter-Flaschen in meiner Laufweste sind für diese Strecke doch etwas wenig. Eco Trail halt!

Die Anstiege im Wald werden jetzt steiler. Obwohl selten mehr als 500 Meter lang, locker kommt man da nicht rauf. Und oben angekommen, geht es sofort wieder abwärts. So erreiche ich nach 3 Stunden die ersehnte Verpflegungsstelle und mache ein kleines Päuschen. Zuerst fülle ich die Wasserflaschen an den großen Kanistern wieder auf. Danach hole ich mir Cola mit meinem mitgeführten Becher. Wie es sich für Frankreich gehört, ist die Speisekarte reichhaltig. Aber Käse und Salami scheinen mir für deutsche Läufermägen nicht ganz so geeignet. So begnüge ich mich mit Salzcrackern und vertraue auf die mitgebrachten Gels und Riegel.

Die nächsten 11 km bis zur nächsten Verpflegung sind echt anspruchsvoll. Wo der Franzose Trail drauf schreibt, ist wirklich auch Trail drin!! Die Streckenplaner haben so ziemlich jeden möglichen Anstieg eingebaut. Ich merke, dass mir das Bergtraining der Neustädter fehlt. Das beginnt leider erst im Mai. Runter ist es auch nicht wesentlich leichter, denn Stolperfallen wie Steine, Äste und Schlaglöcher gibt es genug. Eine echte Sägezahnstrecke. Immerhin durchlaufen wir zur Abwechslung bei km 27 eine von zwei Ortschaften: Chaville. Hier geht es ordentlich abwärts, was selbstredend bedeutet, dass es nach Überqueren der Hauptstraße genauso steil wieder hoch in den Wald geht. Ich

hatte das Streckenprofil mit „nur“ 800 Höhenmetern doch etwas unterschätzt, denn das ständige Auf und Ab kostet gehörig Körner.

Nach dem zweiten Ortschaftchen namens Ville d'Avray laufen wir ein letztes Mal durch den Wald, bevor wir den Parc von St. Cloud erreichen. Früher stand hier ein Schloss, in dem Heinrich III. ermordet wurde. Ganz so schlecht geht es mir nicht. Nach dem gut erhaltenen Schlosspark geht es auf Kopfsteinpflaster die Teufelsallee (Allée du Diable) hinunter. Gut, dass ich da nicht hoch muss, denke ich bei mir. Ich hätte es eigentlich besser wissen müssen, dass es gleich wieder heftig hoch zur 2. Verpflegungsstation bei km 36 geht. Ziemlich außer Atem wird man oben mit einem tollen Blick über die Stadt und die Seine belohnt, bevor ich mich stärken kann.

Die letzten 10 km führen an der Seine entlang. Die vielen Familien, Touristen und Spaziergänger, die sich hier tummeln, wundern sich sicher über die ausgezehrten Verrückten mit der Startnummer. Ich passiere die Freiheitsstatue und frage mich, ob ich wirklich in der richtigen Stadt bin. Kurz danach kommt schon das Ziel, der Eiffelturm, in den Blick. Noch kurz ein Erinnerungsfoto und dann auf die Brücke Pont d'Iena ins Ziel, denn nur die 80 km-Läufer dürfen auf den Turm hinauf. Das Craft-Bier und die Suppe im Ziel schmecken nach dem langen Lauf wie ein Menü von Bocuse. Kurz danach sind auch die beiden Schlachtenbummler Petra und Kerstin vom Montmartre und Sacre Coeur zurück. Paris bietet ja bekanntlich nicht nur für Läufer jede Menge.

Fazit:

Wer Trails und Landschaften mag, für den ist dieser Lauf genau das Richtige. Und der Startort und das Ziel sind ja auch nicht ganz zu verachten.

Nachtrag:

Um 23 Uhr schaue ich nochmal auf die Webcam des Veranstalters, wo die 80 km-Läufer mit ihren Stirnlampen auf der ersten Plattform des Eiffelturms ins Ziel kommen. Sie waren zu diesem Zeitpunkt 12 Stunden unterwegs.....

Ergebnisse:

Rang 1.260 Matthias Schell 6:23:00 75. AK M55



Blick auf das Schloss vom Start aus gesehen



Start mitten in der Botanik