Marathon des alpes maritimes – von Nizza – nach Cannes…….”C´est dans la tête….!”

….Ein Marathonbericht über einen Marathon, der wohl der bisher schwerste und schmerzhafteste meiner Laufkarriere war.

Über das ganze Vorhaben, von der Entstehung bis zum Start der Reise und wieder zurück, kann ich leicht ins Schwärmen kommen. Die Initialzündung war die Zufallsbegegnung im Internet vor gut einem Jahr mit Jean-Brice, meinem sehr herzlichen Begleiter und Gastgeber vor Ort in Mougins, in der Nachbarschaft zu Cannes.
Die erste gemeinsame Basis waren unsere anderen Hobbies, die Aktmalerei und die Faszination für Fotografie.
Die Begeisterung von uns beiden für das Laufen, von seiner Seite aus auch für Triathlon, hat das Ganze dann irgendwann im Frühsommer wie von selbst ins Rollen gebracht.

Eine Reisekonstellation wie zu Studentenzeiten…spontan, unkompliziert, neugierig und bereichernd. Wir hatten uns noch nicht mal gesehen im Vorfeld und „plötzlich“ sitzt man gut 9 Stunden gemeinsam im Auto auf dem Weg an die wunderschöne Côte d´Azur.
Zu Gast bei ihm in einer wundervollen Unterkunft (mehr dazu im Anschluss) und mit dem gleichen Ziel, diese immer wieder faszinierenden 42,195 km zu bezwingen. Dieses Mal entlang der französischen Küste mit Start in Nizza und Ziel in Cannes.
Fast jeder kennt diese klingenden Stadtnamen in Verbindung mit dem Jetset, den „Reichen und Schönen“ und den Filmfestspielen.

Es ist sicher noch vieles mehr. Und im Falle des Marathons die älteste und „einfachste“ Art sich fortzubewegen, um die Schönheiten der Küstenlandschaft, der Häuser und des Hinterlandes, sogar der entfernten Alpen zu bewundern.

Startsirene in Nizza auf der „promenade des anglais“, nach dem ohrenbetäubenden Einpeitschen des LäuferInnenfeldes durch Musik und den Sprecher in für mich kaum mehr verständlichem, offenbar emotionalem Hochgeschwindigkeitsfranzösisch.

Wir waren schon um kurz vor 6 Uhr mit dem Zug in Cannes gestartet um rechtzeitig zum Start um 8.00 Uhr! In Nizza zu sein….Im Nachhinein die deutlich langweiligere aber sicher auch bequemere Art, diese one-way Strecke zurückzulegen.

Marathon Nizza- Cannes – 05.11.2023

Der Zug hatte wohl offenbar Rückenwind….

Wie beginnt man einen Marathon…beim 12. Mal ? …Prinzipiell routiniert, so wie man es sich vorgenommen hat.
Ein kleiner zeitlicher Spielraum zwischen Risiko und Wohlfühltempo was den min/ km-Schnitt angeht…Also einfach los und schauen, wo sich Kopf und Körper dann zurecht finden…
Und es hat sich sofort alles gut und richtig angefühlt…ein kontrolliertes Windschattenlaufen bei zu dem Zeitpunkt durchaus erträglichem Gegenwind.
15- 17 km lang.
Und dann kamen die Schmerzen. Zuerst zunehmend heftiges Brennen in den vorderen Fußballen….das ich bis jetzt schon der Ein- oder dem Anderen in Trainingsläufen beschrieben habe, aber noch niemanden persönlich kenne, der das gleiche hin und wieder erlebt…
„Dr. Google“ kennt das Problem…Lösungsansätze hmmm naja dürftig. Dann schnell ein zunehmendes und blockierendes Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
Und die rasche Erkenntnis innerhalb von vielleicht 3 Kilometern, dass nach gleichmäßig gutem Rennmodus nicht mal das „Notziel“ 3 Stunden einzuhalten sein würde…
Die Zwischenzeit 1:25 und einige Sekunden beim HM …mal 2 …..+ 10 Minuten Puffer. Eigentlich wirklich mehr als genug. Keine Chance.

„Plan B“ …die Schmerztablette!
Ich sage es ganz offen, dass ich aus Angst vor genau so einem Szenario eine Tablette eingesteckt hatte. Schmerzen, die nichts mit einem schlechten Trainingszustand, nichts mit einer schleichenden Verletzung zu tun haben und einen doch dermaßen limitieren können, weil es unerträglich werden kann.
Ich habe sie ohne langes Zögern genommen.
Der Unterschied war gefühlt kaum spürbar. Eine Lockerheit ist nicht mehr zurückgekommen, die Schmerzen nicht verschwunden.
Aber irgendwie habe ich in eine Art Lauftrott hineingefunden, in dem ich gut akzeptieren konnte (und musste) ständig überholt zu werden ohne frustriert zu sein. Habe immer versucht die kleinen besonderen Dinge irgendwie für mich zu nutzen, wie einen schönen Ausblick, der eigentlich ständig präsent war. Oder eine Versorgungsstation, um wieder etwas neuen Schwung zu bekommen. Und selbst der stramme Wind, der stellenweise ohne Übertreibung schlichtweg stürmisch frontal von vorne gekommen ist, hatte dann irgendwie

eine besondere, magische Wirkung nicht aufzugeben, auch wenn oder gerade weil schon sämtliche Zeitziele außer Reichweite gekommen sind.

Irgendwo…ungefähr bei km 35….mit zahlreichen Zuschauern am Rand und Anfeuerungsrufen für uns Marathonis, war dann dieser ganz besonders „magische Moment".

Ein sehr lautes: „C´est dans la tête…" !!! (wörtlich übersetzt soviel wie: „es ist in deinem Kopf" oder etwas freier : „mit der Kraft deiner Gedanken schafft du es"…)

Irgendwoher…eine begeistert klingende, anfeuernde Frauenstimme. Ich konnte nicht zuordnen, woher sie gekommen war und wem sie gegolten hat…aber sie hat mich zu einem großen Teil über die restlichen 7 Kilometer begleitet und auch getragen.
Nein, es ist nicht nur im Kopf…, die Beine und der ganze Körper haben einen verdammt harten Job gemacht, auf den ich sie auch gefühlt bestmöglich vorbereitet hatte.
Aber ja, es sind die überwältigenden Emotionen, die einen weitertragen, wenn der Körper eigentlich nicht mehr will und nicht mehr kann. (Ein ganz herzliches Danke unbekannterweise an diese Zuschauerin.)
Und die diesen Lauf am Ende doch so besonders gemacht haben, auch wenn ich meine zeitlichen Ziele so weit verfehlt habe, wie ich es mir in 11 Marathons davor nicht mal vorstellen konnte.

Und irgendwie war dann Cannes eben doch erreicht. Bei Km 40,5 nochmal ein dermaßen heftiger Gegenwind für ein paar hundert Meter, dass ich mich regelrecht dagegen legen konnte.
Schlussendlich die wunderbare und auch erlösende Zielgerade und die offiziellen 42,195 km.

Geschafft! Ja! Wieder einmal geschafft!

Merci beaucoup! …an meinen Körper und meinen tête ;-), dass ihr das mit mir durchgezogen habt.

Und merci beaucoup an alle und jede(n), die an mich gedacht und mir das mit ermöglicht haben.
Und ganz am Schluss noch ein merci beaucoup an Jean- Brice, der gar nicht so viel später

auch glücklich im Ziel angekommen ist, für die von Anfang an spontane und offene Gastfreundschaft und das Eintauchen in das französische savoir vivre….

Au revoir Côte d´Azur !

P.S.: Man kann dort übrigens auch wunderbar Urlaub machen, ohne Marathon zu laufen …man kann auch gut Rennradfahren ;-)…oder Schwimmen oder oder… …Ist sicher absolut empfehlenswert !
Ich stell hier gerne noch ein paar links dazu.
Wenn jemand irgendwie mehr wissen will, gerne einfach mir oder Jean- Brice schreiben.

Und danke fürs Interesse und Lesen !

SZ

Infos zur Unterkunft „Estrella“

airbnb

Kontakt Jean-Brice

instagram



Author: