

## 3-ème Trail des Cadoles

### 50 km Pampa im französischen „middle of nowhere“

Hat man als Läufer so eben die typische Winterdepression, die Frühjahrsmüdigkeit und die Sommermattigkeit erfolgreich hinter sich gebracht, steht auch schon der Herbst vor der Türe. So langsam kommt die Vegetation zum Erliegen und der Winter kündigt sich schon in so manch einer kalten Nacht an. Was liegt da näher, als sich zurückzulegen, die erlaufenen Trophäen und das draußen aufgeschichtete Kaminholz wohlwollend zu belächeln?

Nicht so, wenn es nach meinem Trainingskollegen und Mentor Burkhard Lennartz geht. Laut Ihm müssen wir noch unbedingt etwas laufen, auf dass wir auch gut durch den Winter kommen. Nach kurzer Internetrecherche stehen zwei Läufe am 2.-ten Oktoberwochenende zur Auswahl. Entweder der Brocken-Marathon im Harz oder der 50 km-Traillauf namens „Trail des Cadoles“ in Südfrankreich. Beides nicht gerade vor der Haustür, wie wir am Freitag vor dem besagtem Wochenende bei einem gemeinsamen Telefonat feststellen müssen. Zudem fällt mir noch zum Glück rechtzeitig auf, dass man sich beim Brocken-Marathon bis 22:00 Uhr des besagten Freitag gemeldet haben muss. Da wir beide noch arbeiten müssen und die Verkehrslage auf deutschen Autobahnen alles andere als prickelnd ist, fällt der Brocken-Marathon schon mal aus.

Da ich in meinem Job schon lange nicht mehr glücklich war und stetig eins zum anderen kam, habe ich zudem noch an eben diesem „besagten“ Freitag gekündigt. Abends war dann auch klar, dass wir die Kündigung mit einem Schweinshaxen-all-you-can-eat feiern würden, um dann am Samstag erholt nach Frankreich zu fahren. Was soll ich sagen, drei Haxen mit einem halben Dutzend Knödeln und ausreichend Weizenbier zum Spülen scheint mir im Nachhinein betrachtet nicht ganz die richtige Wettkampfernährung zu sein.

Dennoch, die Fahrt runter in Richtung Südfrankreich verläuft reibungslos, einzig und allein zweifeln wir immer noch leicht an dem Sinn des ganzen Vorhabens. Ein 50 km-Lauf ist eigentlich recht kurz, in Anbetracht der langen Anreise über die Autoroute de soleil und das der Lauf angeblich mit +1800/-1800 Höhenmetern gespickt sein soll, können wir auch nicht ganz glauben. Es verhält sich halt auch

diesmal so, wie mit den vorangegangenen Läufen in Frankreich. Die Informationen, die man im Internet findet sind eher dürftig.

Bei Tournus, kurz vor Lyon, verlassen wir die Autobahn und fahren ins Hinterland. Es ist eine sanft hügelige, südliche Landschaft mit vielen uralten Dörfchen. Kurzum, es sieht einfach nett aus hier. Bei der Anmeldung trifft man bereits viele bekannte Gesichter, die sich auch uneingeschränkt freuen, einen wieder zu sehen.

Diskussionspunkt ist die „neue“ Strecke dieser dritten Auflage des Laufes und das daneben angepinnte Höhendiagramm, das wirklich nett Furcht einflößend aussieht. Beruhigend zu wissen, dass auch keiner der hier startenden Franzosen die neue Streckenführung kennt. Den Abend lassen wir oben auf einem Col wie üblich ausklingen. Erst gibt es Nudeln mit Kräutern der Provence, Mozzarella und Olivenöl, dann wird der Schlafsack im Bus ausrollt und es gibt Dessert in Form von Schokolade. Hauptsache der Input stimmt! Leider muss an dem Rezept irgendetwas faul gewesen sein, da ich fast kein Auge zu mache in dieser Nacht. Aufgrund der Kündigung und was daraus resultiert, mache ich mir einfach zu viele Gedanken. Die Gedanken mache ich mir leider auch noch am Sonntag, dem Starttag. Noch dazu fühle ich mich eigentlich nach der langen Saison einfach müde und nicht gewillt im Renntempo hier durchs Unterholz zu stürzen. Klar, dass wir dennoch zur Startaufstellung runter ins Tal fahren. Der Start ist für humane 9:00 Uhr angesetzt und unten im Tal ist es noch eisig kalt. Ansonsten verspricht es ein grandioser Tag zu werden. Die Sonne klettert bei strahlend blauem Himmel stetig die Hänge runter und erreicht uns schließlich auch kurz nach neun Uhr in dem kleinen Startörtchen stehend. Jawohl, stehend! Wie bei den Franzosen schon öfters erlebt, startet man jetzt nicht, startet man eben später. Nun gut, um ca. 9:20 fällt der Startschuss und ab geht es. Auf den Feldern ist man direkt der Sonne ausgesetzt und schon schwitzt man aus allen Poren. Das kann ja was geben, bei drei Verpflegungsstationen! Es ist mir auch vollkommen schleierhaft, wer hier welche Strecke läuft. Immerhin ist noch ein 35 km und 17 km-Lauf im Angebot des Veranstalters. Vom Start weg, merke ich leider ziemlich bald, dass es für mich nicht so läuft wie sonst. Die Beine sind schwer und der Kopf ist müde. Wirklich eine glorreiche Kombination! Noch dazu spricht Burkhard schon kurz nach dem Start aus, was ich denke. Nämlich, dass es heute sehr lang würde. Grund zu dem unangenehmen Gefühl ist die mal wieder typisch französische Streckenführung. Es geht über kleine Wegelchen in einem unendlichen Zick-Zack durch das Unterholz. Kurze giftige Anstiege und Abstiege über groben Schutt tun ihr übriges. Es ist doch jedes Mal erstaunlich, dass man bergab ein

derartig hohes Tempo bolzen kann, ohne sich dabei sämtliche Knöchelchen zu brechen oder zumindest zu verstauchen.

Schon bald geht der Trail über einen Höhenzug, in Richtung der ersten



Verpflegungsstation, aber wer meint hier Verschnaufspause zu haben, der hat sich geirrt. Der Höhenzug ist sehr crossig und lässt sich nur unter aller Vorsicht laufen. Es ist sogar eine Kletterpassage dabei. Immerhin bietet einem die Strecke auf diesem Abschnitt mit ihrem fast macchia-ähnlichen Bewuchs etwas Schatten und somit Kühle. Es gestaltet sich als recht schwierig, mit einem Auge die Strecke zu scannen und mit dem anderen das nächste in die Bäume geknotete Flatterband zu erfassen, welches einem dann garantiert, dass man auch wirklich noch auf dem richtigen Kurs ist. Der Pulk hinter mir hat es da dann doch erheblich einfacher, brauchen sie doch einfach nur hinter her zu trotten. Kurz nach der ersten Verpflegung

geht es dann auch lange und steil über Trails hinab, nur um so gleich wieder lange bergauf Laufen zu dürfen. Hier gelingt es dann auch endlich, den Pulk zu sprengen und schon wird es einsam auf der Strecke. Umso glücklicher bin ich dementsprechend auch, als Burkhard zu mir aufschließt und wir den Rest gemeinsam unter die Laufsohlen nehmen. So kommt mir plötzlich alles so vor wie Training, bei dem wir ja schließlich auch immer zusammen durch die Büsche düsen und endlich muss ich weder an Wettkampf noch an Kündigung denken. Wir laufen zusammen vorbei an mehreren Schlössern, durch kleinere Weinanbaugebiete und durch jede Menge Pampa. Nie weiß man, wo man eigentlich ist, sprich bei welchem Kilometer man angekommen ist, noch weiß man auf welcher Platzierung man eigentlich läuft. Hinter und vor uns ist niemand auszumachen. erinnert mich an ein Sprichwort aus den USA, wo ich mal gearbeitet habe, das da lautet „No matter where you go, there you are!“. Letzen Endes kommt es ja auch wirklich nur darauf an, dass man irgendwann ankommt und derweil eine schöne Zeit hatte. So war es dann auch. Burkhard hat sich im letzten Anstieg an einer Banane verschluckt und ich konnte aufgrund von drohenden Krämpfen nicht anders, als meinen Stiefel zu laufen und so haben wir den zweiten und dritten Platz bei diesem Traillauf belegt. Vier Minuten vor uns ist der Sieger ins Ziel gelaufen, jemand, der schon den 2. und 3.

Platz beim Marathon des sable belegt hat. Als Podium für die Siegerehrung werden drei unterschiedlich große Weinfässer angerollt und wieder mal wird ordentlich gefeiert. Natürlich nicht ohne zu fragen, warum nur so wenig Deutsche in Frankreich an den Start gingen. Nun ja, ehrlich gesagt fällt mir dazu auch immer weniger ein. Frankreich hat zweifelsohne tolle Trailläufe zu bieten, auch wenn das ganze Drumherum etwas ruppig erscheinen mag. Das der Organisator, der sich solch eine Strecke in Deutschland ausdenken würde, vermutlich anschließend mit echtem Trail-Schotter gesteinig würde, habe ich vergessen zu erwähnen. Fest steht - wir haben noch lange nicht genug!

Au revoir, Felix