

# 8-ème Grand Défi des Vosges

## 50 km Cross mit + 1200 Höhenmetern

### April 2006 - Welcome home!

Der Mont Ventoux Traillauf ist schon fast vergessen und das schlechte Gewissen, im zweiwöchigen Frankreich-Urlaub mehr gepaddelt als gelaufen zu sein, meldet sich. Eine Woche Zeit wieder ins Training zu kommen, dann geht es auch schon zum ersten Saisonhighlight, dem „Grand Défi des Vosges“!

Gerade aus dem Urlaubsauto gefallen versuche ich mich an einer unserer 30 km - Standardcrossrunden und zwei Tage später starten wir unter der Firmenwertung beim Bonner Halbmarathon. Was für ein Kulturschock nach Frankreich. 6000 Menschen haben sich zum kollektiven 21 km Asphalttreten versammelt. Kommen noch die Teilnehmer des Marathons hinzu und schon meint man, man sei in ein Wespennest gefallen.

Entsprechend platt vom Urlaub und der Crossrunde quäle ich mich durch Bonn und das macht die Zweifel in puncto Durchhaltevermögen für den „Grand Défi des Vosges“ perfekt.

Um jetzt noch Kilometer zu bolzen ist es zu spät, aber sich vom Training erholen?

Welches Training? Also „business as usual“...

Der „Grand Défi des Vosges“ ist ein 50 oder 51 km Landschaftslauf mit 1200 oder mehr Höhenmetern. Wen interessiert das auch schon so genau? Kilometerschilder gibt es bei dem Lauf ohnehin nicht und so brauch' man eigentlich nicht mal seinen Handgelenkswecker mitnehmen - für so manchen Läufer würde das eine enorme Gewichtseinsparung bedeuten. Mitnehmen hingegen muss man ein ärztliches Attest, das man bei der Anmeldung zum Lauf abgeben muss (also an eine Kopie denken) und möglichst viele Lauffreunde, damit auch die mal in den Genuss eines einzigartigen Laufes kommen.

Das mit den vielen Lauffreunden mitnehmen gestaltet sich bei uns wie in dem bekannten Stück der „Zehn kleinen Negerlein...“ - einer nach dem anderen springt ab, bis lediglich Burkhard Lennartz, mein langjähriger Trainer und Trainingspartner, Uta und ich übrig bleiben. Die Umgebung kennen wir noch von der 2005-er Auflage des Défi und so fällt es uns auch nicht schwer ein schönes Plätzchen zu finden, an dem man sich mal gescheit von der Fahrt erholen kann. Okay, zugegeben, hier ein schönes Plätzchen zu finden ist auch wirklich nicht so schwer. Niederbronn les Bains, der Startort des Défi, liegt inmitten des Naturparkes der Nordvogesen und zusammen mit dem nördlich gelegenen Pfälzer Wald bringt es dieses Gebiet immerhin auf das größte, zusammenhängende Waldgebiet Europas. Gerade im französischen Teil kann man nicht nur sehr viele liebevoll restaurierte

Fachwerkhäuser bewundern, sondern insbesondere auch einen mit sehr viel Sensibilität geführten Naturschutz, der dem ganzen Gebiet sehr gut steht.

Gut erholt machen wir uns nach der Pause im Grünen auf zum Sportzentrum, in dem die Rennleitung zu finden ist. Die Anmeldung am Vorabend zum Rennen verläuft gewohnt reibungslos, bis auf die Tatsache, dass man mich dort nicht vergessen hat. Startgeld lassen sie mich als letztjähriger Sieger keines bezahlen, und der lautstarke Empfang lässt mich beinahe im Erdboden versinken. Ein Gutes hat es allerdings - es kommt mir vor, als wäre ich erst gestern hier gewesen und nicht vor einem Jahr. Selten habe ich so freundliche, offene Menschen getroffen.

Nach der Anmeldung gibt es die obligatorische Portion Pasta in unserem und Regen auf unseren Bus. Ich frage mich allmählich, ob der nahezu immer bei meinen Renntagen getreue dunkle Himmel samt Regen mich einfach nur zanken will oder ob es als dramaturgischer Akt vor einem Ultramarathon einfach unabdingbar ist.

Sonntag Morgen gibt es wie vor jedem Lauf einen Kaffee und eine Banane und auf geht es zum Sportzentrum, an dem die Startaufstellung schon in vollem Gange ist. Während wir uns aufstellen, ärgere ich mich noch darüber, dass man als Läufer nicht sehen kann, wer den 50 km-Lauf und wer den 30 km-Lauf angehen will. Erst im Nachhinein auf den Bildern sehe ich, dass auch hier, wie so oft üblich, die Startnummern verschiedenfarbig sind. Ich Rindviech!



Das Startprozedere ist mir noch vom Vorjahr gut in Erinnerung - wenn losgelaufen wird, darf man in keinem Fall den vorausfahrenden Polizeiwagen überholen, in dem auch einer der Organisatoren zu finden ist. Mit derartigem Geleitschutz geht es dann sicher über die Straßen des Kurortes hin zu einem kleinen Trail, an dem das eigentliche Rennen gestartet wird. Hier geht es dann auch schon richtig zur Sache! Die Wege werden kleiner und steiler. Auch wenn es somit eigentlich anstrengender wird, kommt man nicht umhin die absolut geniale Landschaft zu bewundern. Eichen, Kiefern und viele bizarre Sandsteinformationen säumen die Wegelchen. Spaß habe ich dieses Mal satt, was unter anderem daran liegt, dass die

Begleitung stimmt. Es sind zwei Franzosen, die zum ersten Mal einen 30-er Traillauf mitmachen wollen. Halbmarathon laufen sie in 1:10 und jetzt sollen es halt mal Hügel sein. Zusammen machen wir nicht nur andauernd blöde Witze sondern auch das Tempo. Ziemlich bald schließt Alain, den ich schon von anderen ähnlichen Kanten aus Frankreich kenne, zu uns auf. Er läuft nicht nur wie ein Schweizer Uhrwerk, er läuft auch die 50 km. Nun denn, so ist dann ab ungefähr km 20 damit auch für Spannung gesorgt. Einer der vorigen Begleiter muss leider bergbedingt etwas runterschalten und so sind wir wieder nur zu dritt unterwegs. Kurz vor dem Ziel der 30 km-Läufer sind Alain und ich uns einig und schieben unseren Begleiter nach vorne. Kann ja auch nicht sein, dass zwei vom 50 km-Lauf hier zuerst durchs Ziel rennen!

Kurze Zeit später versucht Alain seine Attacke durchzubringen und zieht mir auf schön sandigen Wegelchen souverän davon. Was soll man machen? Ist nur noch zu hoffen, dass wir uns in dem 6 km langen Anstieg zum Hauptberg der Strecke wiedersehen. Der Anstieg fängt ungefähr bei km 36 oder 37 an, also locker bleiben und Kräfte sparen. Irgendwo auf einem eklig steilen Rückweg ist es dann soweit und ich kann Alain wieder überholen. Wer hier nicht gehen muss, ist einfach einen kleinen Tick schneller. Kurz vor dem Gipfel sind wir nur ein bisschen auseinander und eigentlich lautet unser Plan, dass wir zusammen gewinnen wollen. Das wäre doch endlich mal wieder was! Oben an der Verpflegungsstation herrscht Volksfeststimmung, angeheizt von Christof, der hier samt Kind und Kegel die Verpflegungsstation betreut. Anscheinend freuen sie sich so sehr das ich wieder als Erster hier oben ankomme, dass es mir schwer fällt überhaupt weiter zu laufen. Ist doch gerade so nett hier! Aber ehe ich mich versehe ist es auch schon wieder so weit... Christof und seine Sprüchelchen: „Nur noch fünf Kilometer und immer nur bergab! Du machst das schon!“. Keine Frage, der Mann weiß was man in solchen Momenten gerne hören und glauben möchte. Mir dämmert es, dass ich den gleichen Spruch auch letztes Jahr schon gehört habe und ich innerlich geflucht habe, da es sich erstens noch zieht wie Hechtsuppe (klar, sind ja auch noch 7 km) und zweitens noch kleinere Hügel zu bezwingen sind. Zwar nichts gravierendes mehr, aber es reicht doch noch aus um sich die Beine gefühlsmäßig jenseits des holländischen Vanille-Vlas zu laufen. Einfacher wird es nämlich auch auf den letzten Metern nicht. Konsequenter geht es auch hier noch über möglichst kleine Wege und Pfade in Richtung Niederbronn les Bains. Der ganze Lauf ist somit wie aus einem Guss - ständig landschaftlich absolut reizvoll und eigentlich permanent technisch anspruchsvoll. Aber so soll es bei einem Landschaftslauf ja auch sein! Alain hat sich offensichtlich so bergauf verausgabt, dass ich mit ganzen sieben Minuten zuerst im Sportzentrum einlaufe. Eigentlich schade, wollten wir doch gemeinsam laufen, aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, da kann man garnicht anders,

als seinen eigenen Stiefel zu laufen. Langsamer oder schneller tut dann nicht mehr gut oder ist dann oftmals garnicht mehr möglich.

Na, immerhin kann ich jetzt im Nachhinein sagen, dass es mein bisher schönster Sieg war. Liegt zum einen an der fantastischen Strecke und zum anderen an den netten Leuten dort. Wahnsinn! Ist auch für meine Frau und mich dann Premiere, dass wir vom Zieleinlauf bis zur Siegerehrung bei Bratwurst und Kuchen einfach vor Ort bleiben, statt sich irgendwo in den Wäldern zu verkrümmeln. Selbst die Kinder von Christof gratulieren zum erfolgreichen Lauf - „Sie sind sehr stark, Monsieur!“...

Didier übernimmt die Siegerehrung und Luc verspricht mir, einige Fotos



von der Strecke zu schicken. Und über mangelnde deutsche Beteiligung kann ich mich dieses Mal nicht beschweren. Es waren einige dabei und nicht nur das, es waren auch einige bekannte Namen dabei. Schön! Dazu kommt der weiter aus dem Süden stammende Organisator des „Trail des Cadoles“ (auch so eine Geschichte) und jede Menge weitere bekannte Gesichter, wie ein älterer Schweizer, den ich nur wenige Wochen zuvor beim „Trail du Ventoux“ getroffen habe. Einige der französischen Gewohnheitstäter kenn' und schätze ich ohnehin schon von den verschiedenen Teilnahmen an französischen Läufen. Ohne andere Länder oder Läufe schlecht machen zu wollen, für mich steht fest, dass man in Frankreich weder auf Arroganz noch Dekadenz stößt. Hier ist alles ein bisschen mehr bodenständig - „Natur pur“ eben!!!

Eigentlich sollte ich es mit dieser gelungenen Teilnahme am Grand Défi des Vosges auch sein lassen. Jede weitere Teilnahme kann die schöne Erinnerung an speziell den 8-ten Grand Défi des Vosges nur zunichte machen. Aber drauf gsch.... - ich glaube das riskier ich!