

Zu Besuch bei den Vosgirunners – 50 km Traillauf in den Nordvogesen

Es ist April und langsam an der Zeit mal etwas mehr Kilometer abzuspulen, auf dass man für die anstehenden „großen“ Läufe im Sommer auch gescheit fit ist. Was liegt da näher, als möglichst viele der angebotenen Wettkämpfe mitzunehmen?

Ich musste ohnehin noch alten Urlaub abbummeln und somit entschlossen sich meine Frau und ich für einen Kurztrip in die Nordvogesen. Genauer gesagt nach Niederbronn-les-bains zu den Vosgirunners – ein Laufverein, der alljährlich den „Grand Défi des Vosges“ ausrichtet. Mit dem Internet scheinen die Franzosen doch etwas zu schludern, ein Grund dafür, dass man über die dort ausgetragenen Läufe kaum Informationen im Web findet. Wenn doch, dann sind die Infos oft mindestens so alt wie Methusalem. Somit wusste ich lediglich, dass es sich bei diesem Défi um einen 50 km-Lauf mit 1200 Höhenmetern handeln soll.

Südlich von Zweibrücken geht es samstags, also einen Tag vor dem Lauf, über Landstraße in Richtung Nordvogesen. So langsam kommen bei mir die Zweifel auf, ob sich die ganze Fahrerei wohl überhaupt lohnt. Die Höhenzüge über die wir fahren sind kahl und die Ortschaften sind überdurchschnittlich hässlich. Eigentlich schöne, alte Bausubstanz wurde ohne jegliches Feingefühl modernisiert und bietet einen nicht gerade attraktiven Anblick. Plakate locken zu einer „bunnybuster-party“. Da ich weder Lust verspüre zu einer dieser Parties zu gehen, durch hässliche Ortschaften zu laufen, noch kahle Höhenzüge sonderlich reizvoll finde, ist die Stimmung bald auf dem Nullpunkt.

Samstagabend bei der Anmeldung ist meine Skepsis zwar noch allgegenwärtig, doch die Laune steigt. In der Turnhalle, in der man sich anmeldet, hängen ein paar Bilder von der Strecke aus und die Wege sehen auf den Bildern wilder aus, als ich es mir vorgestellt hätte. Wie in Frankreich üblich, legt man zunächst sein ärztliches Attest vor, das aus ärztlicher Sicht bescheinigt, dass man an einer Laufveranstaltung generell teilnehmen kann und berappt anschließend die Startgebühr. In diesem Falle waren es nur 17 € und man bekam gleich einen Pinot aus dem Elsass und ein T-Shirt in die Hand gedrückt. Bei meinem etwas eingerosteten Französisch kapiert ich dann auch prompt nicht auf Anhieb, warum die Organisatoren gerade so einen Spaß haben. Betont langsam wiederholen sie, dass ich zwar allein laufen, jedoch den Wein unbedingt mit meiner Frau teilen müsse. Ja, wenn es weiter nichts ist!

In der Nacht zieht es zu und es schüttet und regnet wie verrückt. Nun ja, das kenne ich ja schon von der letzten Saison. Sorgen, die mich um den dringend benötigten Schlaf bringen, mache ich mir dennoch genug. Ob die Strecke wohl ausreichend gut markiert ist? Wie schnell sind die Franzosen? Komme ich mit drei Verpflegungsstellen auf 50 km aus (denn mehr gibt es nicht)? Macht mir die im Frühjahr immer wiederkehrende Allergie vielleicht doch zu sehr zu schaffen? Wie so häufig schlafe ich erst gegen Morgengrauen so richtig gut, stelle den lärmenden Wecker getrost wieder aus und schlafe noch ein Weilchen. Ist so nett trocken und bequem in unserem Bus ...

Wie kann es anders sein? 40 min vor dem Start werde ich dann doch hektisch. Raus aus dem Schlafsack, schnell in die Wettkampfkamotten, einen Kaffee runtergestürzt und noch obenauf zwei Bananen. Wir schaffen es noch so eben zur gemeinsamen Startaufstellung. Auf den ersten zwei Kilometern läuft zwar schon die Zeit, aber man muss im Pulk hinter einem Polizeiwagen durch die Ortschaft laufen. Am Fuße eines Berges beginnt der erste trail sowie das eigentliche Rennen. Jetzt heißt es, eine gute Position zu erringen, da das Überholen auf den engen Wegen sehr kräfteraubend ist. Zusätzlich zu dem 50 km-Lauf wird auch noch ein 30-er angeboten, und ich versuche das Tempo der vorderen 30 km-Läufer mitzugehen. Jegliche Gedanken an die noch bevorstehende Strecke versuche ich zu verdrängen und tatsächlich, es hilft! Der wilde Crosslauf wird zum wahren Genuss. Es geht ohne Anzeichen jeglicher Zivilisation mitten durch die Pampa. Trails durch Eichenwälder, wobei man darauf achten muss, sich nicht an einem Sandsteinblock auf die Nase zu legen, stark sandige Waldwege, die sämtliche Energie schlucken und einige Querfeldein-Passagen über Stock und Stein. Derweil sieht man außer Wald und eben einigen herausragenden Sandsteinfelsen rein gar nichts. Toll!

Bei km 15 sind wir an der ersten Verpflegungsstelle und neben Wasser gibt es Isotonisches und sogar Cola. Nur die Zeit stimmt nicht. Wir haben ziemlich Gas gegeben und sind wie die Wildschweine durch's Unterholz gestocht. Eigentlich kann das nur heißen, dass die Strecke länger ist, als ursprünglich angegeben. Nur jetzt nicht überdrehen bzw. in der Ruhe liegt die Kraft lautet die Devise. Die verdammt schwierige Strecke fordert langsam auch bei den vorausgeeilten 30 km-Läufern ihren Tribut und in den langen Bergauf-Passagen gelingt es mir einen nach dem anderen zu überholen. Darunter auch der Dritte der frz. Berglaufmeisterschaften. Das gibt Auftrieb. Das Ziel der 30 km- Läufer liegt in der Peripherie einer sehr kleinen Ortschaft, die man als Läufer fast nicht zu Gesicht bekommt. Dort angekommen

halte ich zunächst einen Plausch mit den ersten 4, die bereits angekommen sind. Derweil kann man sich genügend an der Verpflegungsstation stärken. Bouillon, Cola und vielleicht noch ein Wasser zum Honigkuchen? Als der Veranstalter schließlich fragt, ob ich überhaupt noch weiter wolle, eise ich mich schweren Herzens von dem Essen los und mache mich mit etwas „angezogener Handbremse“ alleine auf den Weg. Rund zehn Kilometer wühlt man sich dann durch teils sehr tiefen Sand in Richtung highlight dieses Laufes. Der höchste Punkt muss noch erlaufen werden. Unten, kurz vor dem brachialen Anstieg wünscht mir der per Auto vorausgeeilte Veranstalter nochmals viel Glück und meine Frau nutzt die Chance, mir noch eine Flasche Wasser in die Hand zu drücken. Bei km 44 hat man dann endlich den Aussichtspunkt erklommen und kann sich wieder an einer Station erfrischen. Eigentlich lautet jetzt der Plan, die letzten sechs Kilometer runter ins Ziel einfach noch mal mit Tempo rollen zu lassen. Da habe ich aber wohl die Rechnung ohne die Vosgirunners gemacht. Es führt zwar sogar eine asphaltierte Straße runter ins Ziel, die Strecke wird aber anfangs parallel und später wieder mitten durch den Urwald geführt. Es geht wieder über Stock und Stein und oftmals gleicht der sehr steil am Hang geführte trail mehr einem Wildwechsel als einer Laufstrecke. Glücklicherweise, dass trotz der Allergie die Muskulatur einigermaßen mitgespielt hat, laufe ich als Sieger ins Ziel. Es stellt sich heraus, dass ich immerhin 13 min Vorsprung auf den Zweiten herausgelaufen habe.



Auch wenn man in Frankreich nur ein „Allemand“ ist, habe ich selten so viel Herzlichkeit bei der Siegerehrung erfahren, wie dort in den Vogesen. Es wurde ausgelassen gefeiert und flüchtige (wie sollte es bei einem Lauf anders sein) Bekanntschaften wurden gefestigt.

Fazit ist, dass dieser Grand Défi des Vosges läuferisch ein ziemlicher Brocken ist und das ich kaum eine Strecke kenne, die so konsequent gehalten ist wie diese. Dieser Défi verläuft tatsächlich ab von jeglicher Zivilisation und ist durchweg

schwierig und crossig. Eine locker angestrebte, schnelle pace verläuft hier wahrlich in dem zu genüge vorhandenem Sande.

Wäre ich ein vorausschauender Zeitgenosse, so würde ich mir schon jetzt für den Grand Défi des Vosges ein Kreuzchen in den Kalender von 2006 machen!

Salute fromage, Felix