

## 4ème Trail de la vallée des lacs

### 53 km Berglauf in den französischen Vogesen



Es ist wieder mal so weit – der letzte Traillauf in Frankreich ist mittlerweile gut verdaut und hat durchaus Lust auf mehr gemacht. Damit die Form nicht zwischenzeitlich in den Keller sackt, wo dann bei uns doch nur die Weizenbierkästen zu finden wären, sind wir noch vorher den 50km-Westerwaldlauf abgetrabt, um so gestärkt das nächste „Frankreich-Projekt“ in Angriff zu nehmen. Die vierte Auflage des „Trail de la vallée des lacs“. Mit meinen rudimentären Französischkenntnissen las sich die Ausschreibung ganz vorzüglich, auf jeden Fall das, was ich auf Anhieb verstehe. Das Kleingedruckte schlichtweg ignorierend faszinieren mich die wichtigsten Eckdaten der Ausschreibung. 53 zu laufende Kilometer mit +2250/-2250 Höhenmetern, wobei laut Ausschreibung 99% des Rennens über Wegelchen und Pfade führen soll. Also kein lästiger Asphalt! Die schönen bunten Bildchen von herrlichen, grünen Graten mit Schnee in den Schattenhängen und sonst steinigen Trails mit viel Wald bewirken ihr übriges und schon sind wir zu viert bei diesem Abenteuer.

Uta, meine Frau, als hübschster Flaschenhalter, den man sich nur vorstellen kann, Burkhard Lennartz, langjähriger Freund und Trainingspartner sowie Thomas Engelmann, der auch immer mit von der Partie ist wenn es zu den großen Läufen

geht. Er ist nicht nur gut für die moralische Unterstützung, sondern auch jedes Mal selber auf den etwas kürzeren Strecken unterwegs. Diesmal sollte es ein 11 km-Lauf für ihn sein, der auch ordentlich Höhenmeter aufzuweisen hat und etwas später gestartet wird als der Ultramarathon. Außerdem wollte ich den Franzosen das letzte Interview heimzahlen... In der französischen Presse wurde ich nach dem letzten Wettkampf als deutscher, filiformer Athlet bezeichnet. Dachte ich zunächst, filiform hieße „toll in Form“ oder etwas ähnliches, verriet mir unser französisches Wörterbuch, das ich als fadenförmig bezeichnet worden bin. Frechheit! Da Burkhard auch nicht gerade ein laufender Tanzbär ist haben wir Thomas, den Besitzer zweier Apotheken mitgenommen, auf dass er den Franzosen mal zeigt, dass es in Deutschland genügend Nahrungsmittel gibt und man obendrein noch schnell zu Laufen versteht.

Kurz vor der Abfahrt entziffere ich dann doch peu à peu das Kleingedruckte. Also ärztliches Artest nicht vergessen, zudem meine Schwimmwesten vom Kajakfahren plündern, da man eine Pfeife während des Laufs bei sich führen muss und ich lediglich zwei Rettungspfeifen fürs Paddeln besitze. Last but not least gibt es auf dem ganzen Kanten nur zwei offizielle Verpflegungsstationen und „wilde“ Verpflegung zwischendurch führt zur Disqualifikation. Na denn Mahlzeit! So viel zum Plan, dass Uta uns während des Laufs eine Flasche reichen kann.

Uta und ich fahren vor, um den ganzen Trupp beim Start in Gerardmer anzumelden. Wollte ich dort eigentlich bloß die Arteste und die 23 € pro Startplatz gegen Startnummern tauschen, fällt man gleich über mich her – „Ich sei der Sieger des Grand Défi des Vosges...“ Das fehlt noch! Jetzt wird man schon im Vorhinein einer Vielzahl Personen vorgestellt, was mir gar nicht behagt. Warum müssen Läufer vor dem Start aber auch immer so furchteinflößend sportlich aussehen. Ich bin froh, als man uns entlässt, nicht ohne in Erfahrung gebracht zu haben, dass Uta immerhin an den zwei Verpflegungsstationen unsere Flaschen tauschen darf – kein Problem, da man ohnehin bei diesem Lauf mit Camelback oder Trinkflasche laufen muss.

Endlich können wir uns in die Pampa zurückziehen und Pasta kochen. Nach dem Essen erkläre ich Burkhard und Thomas während ihres abendlichen Tiefflugs in die Vogesen noch, wie sie unser Stück Pampa nachts finden können und wo das Zelt aufgeschlagen werden kann. Endlich gegen Mitternacht bequemem sich die beiden Herren einzutrudeln und ich kann auch endlich beruhigt einschlafen.

Am Morgen versammeln sich rund 300 Läufer am Start und kurz vor 7 Uhr wird gestartet (und nicht wie in der Ausschreibung extra angegeben „präzise um 7 Uhr“ – ja, ja, die Franzosen...).



Es geht erst etwas geradeaus und dann directissimo eine Skipiste hoch. Kurz danach wird es schon ganz schön crossig und holperig, wobei die Franzosen bergab wirklich ein Tempo ballern, das Kamikaze gleicht. Kurz vor dem nächsten deftigen Anstieg, bei ungefähr Kilometer 16, warten Thomas, Uta und die erste Verpflegungsstation auf uns. Ich bekomme noch so eben mit, dass die drei Vorseilenden sich nicht mal die Zeit nehmen, auch nur einen Schluck Wasser dort zu sich zu nehmen, da sie mit Trinkrucksäcken laufen. Dadurch angesteckt trinke ich Blödmann nur ein drittel Tässchen Wasser und jammere Uta zu, dass mir das Rennen zu schnell sei, da wir hier ja schließlich nicht bei einem 15 km Volkslauf sind. Endlich im steilen Anstieg beruhige ich mich wieder und knüpfe Anschluss an die vorderen Läufer. In Anbetracht der noch kommenden Strecke ärgere ich mich erst recht, dass ich mich nicht gescheit verpflegt habe. Zwei happige Anstiege warten noch auf die Läuferbeinchen, bis man Hohneck auf 1363 m ü NN und damit nicht nur den höchsten Punkt, sondern auch die zweite und letzte Verpflegungsstation bei km 36 erreicht hat. Aufgrund des fehlenden

Flüssigkeitsnachschiebs habe ich leider ziemlich bald mit heftigen Krämpfen zu kämpfen.

Nun ja, an der zweiten Verpflegungsstation nehme ich mir erst mal genügend Zeit, um die Defizite in puncto Flüssigkeit wieder wett zu machen. Ich weiß ja nicht genau, was meine Frau und Burkhard dort oben an der Verpflegungsstation eingeschmissen haben, aber beide sind sich einig, dort oben weißes Pulver gesehen zu haben – komisch, war ich auch dort? An Schnee kann ich mich wahrlich nicht mehr erinnern. Weiter geht es über brutal steinige Pfade in Richtung Ziel und mancherorts kann man in direkter Falllinie runter zu einem der vier Seen schauen, die man sich bei diesem Lauf erläuft. Ein schwindelerregend fantastischer Ausblick. Nur auf die Nase fallen sollte man besser nicht. Um eben solches zu verhindern ist, wie eben bei jedem zünftigen Klettersteig, an manchen Stellen ein Drahtseil gespannt, an dem man sich vorbeihangeln kann. Aufgrund der Krämpfe gleichen meine Schritte eher den Miniaturschrittchen einer chinesischen Geisha statt denen eines Läufers – schön, dass ich gerade jetzt an die Parolen von einem Trainingspartner und befreundeten Triathleten in den Ohren habe: „Kopf abschalten und durchbeißen!“ Als besonderes Schmankerl darf man dann zu guter letzt auch noch mit dicken Beinen eine Skipiste runter ins Ziel stiefeln, wo man immerhin mit guter Musik und bester Stimmung empfangen wird.



Die Musik bei dieser Veranstaltung sucht ohnehin noch ihresgleichen. Morgens zum Start lief recht deftige Punkmusik, quasi als französisches warm-up, und pünktlich zur Zielankunft von Burkhard läuft Trio mit „Da-Da-Da“!

So oder so, es passt einfach alles bei diesen französischen Veranstaltungen und natürlich insbesondere die Strecken. So fällt es mir zum wiederholten Mal schwer, bei den Interviews zu erklären, warum wohl so wenig Deutsche bei den Trailläufen in Frankreich teilnehmen. Ich habe halt etwas von schlechten Internetauftritten und

so weiter erzählt und das man in Deutschland wohl eher auf Bestzeitenjagd ginge, statt sich irgendwo die Haxen brechen zu gehen. Eigentlich alles faule Ausreden! O.k., der Swiss Alpine in Davos mag im Vergleich zu diesen Läufen eher einer

Tartanbahn statt einem Geländelauf gleichen, aber was soll's! Die Läufe in Frankreich haben wirklich eine Chance verdient und die Teilnehmer in Frankreich haben es läuferisch faustdick hinter den Ohren.

Wie kann es somit anders sein, auch Burkhard, der eigentlich alles an langen Kanten und Gebirgsläufen insbesondere kennt, ist wieder Feuer und Flamme. Ganz zur Freude meiner Frau hat er schon den Herbsturlaub für mich verplant. Nichts mit Paddeln in den Alpen oder geruhsamem Urlaub mit Uta. Nein, Pasta bis zum Abwinken und ein gescheiter Traillauf mit ordentlich Höhenmetern in Südfrankreich soll es sein.

„Mon Dieu“, wie der Franzose sagen würde...

Ex oder Franzose, Felix