

## **La SaintéLyon 2011**

oder eine unterschätzte nächtliche Schlammpackung

### **26. Oktober 2011 Nationalfeiertag in Österreich:**

3 Tage nach der Marathonreise nach Ljubljana ist noch Relaxen angesagt. Am linken Fussballen eine faustgrosse Blase (ein verdrehter Strumpf muss für die 'kurzen' Distanzen nicht korrigiert werden), die Tempoeinheit in der ersten Hälfte war so auch nicht geplant und schließlich ist der Körper noch voll damit beschäftigt Greta's flüssige & feste Köstlichkeiten zu 'entgiften'. Aber sich im Internet tolle Läufe für 2012 auszuwählen funktioniert schon wieder.

Irgendwie komme ich auf die WebSite vom SaintéLyon: 4. Dezember, 68km, Hm 1300+/1700-, Punkt zu Punkt Kurs von St.Etienne nach Lyon, 50/50 Asphalt/Trail, Start um Mitternacht mit rund 10000 Startern über alle Bewerbe, 58te Auflage – ein Klassiker – und älter als der 100er von Biel. Ich bin sofort infiziert, aber wie bringe ich's meiner Frau bei? Die nächsten Tage vergehen mit Lage 'upchecken' – wo genau ist Lyon wie komme ich möglichst günstig dahin – zu zweit über München, dann müsste Manu aber am Sonntag Nacht von München retourfahren. Die ist naturgemäss nicht sehr angetan von der Idee. Direktflüge für 2 Personen will ich mir nicht leisten und so wird's wahrscheinlich nichts. Ein paar Tage später sagt Manu, sie hätte sich für 4. Dezember für einen Kurs angemeldet (noch ein AddOn zu Ihrer Heilmasseur Ausbildung) – passt sage ich, dann bin ich in Frankreich (allerdings ohne Dolmetsch)!

### **3. November 2011:**

Ich bin angemeldet und fliege nun ab Wien.

Es folgen noch 2 Wochen mit erhöhtem Trainingsumfang (um zumindest ein minimalstes adäquates Training absolviert zu haben und das Gewissen zu beruhigen). Der Versuch brauchbare Infos zu Lauf und Strecke von der französischen WebSite zu destillieren gestaltet sich dagegen als eher schwierig. Egal, für mich stufe ich den SaintéLyon in etwa mit den WörtherseeTrail ein (nur ein wenig länger mit weniger positiven Höhenmetern).

### **3. Dezember 2011:**

Kurz nach 09:00 bin ich in Lyon. Ein wenig gemächliches Sightseeing (ich komme gut nur mit Englisch durch) danach Mittagessen und um ca. 15:00 stehe ich am 'Palais de Sports' und kaufe mir ein Ticket für den Bustransfer nach St.Etienne. Als ich frage wo denn die Busse abfahren kann ich mich dann nur noch nach den Handbewegungen die mir die Richtung weisen sollen orientieren. Eine halbe Stunde später sitze ich im Bus zum Start. Unsere rasante Fahrerin hupt alles von der Autobahn was langsamer ist als unser Bus. Kaum angekommen in St.Etienne gibt's riesen Trubel – scheinbar kennt niemand den Weg zum Startgelände. Und so bekomme ich auch noch eine ausführliche Stadtrundfahrt mit teils waghalsigen Wendemanövern.

Angekommen am 'Parc Expo' rausche ich durch die Startnummernausgabe und die Messe (mit meinem charmanten 'Sorry, only english') komme ich hier nicht mehr weiter. Ich verziehe mich gleich in die zweite Halle. Hier campieren schon viele Kollegen mit Schlafsäcken auf dem Boden, ich verziehe mich auf die Holzbänke der Tribüne und mach's mir gemütlich.



©Petzl/Lafouche

Die Zeit wird irgendwie totgeschlagen und um ca. 23:00 geht's auf Richtung Start. Kaum vor der Halle, es regnet, steige ich in einem finsternen Eck in eine Lacke und habe schon nasse Füße – Toll!

Im Pulk geht's zum Start, 15 min. entfernt, vor dem Stadion. In der Startaufstellung – im Regen – div. Gedanken: brauche ich doch die Handschuhe aus dem Rucksack? Bin ich zu warm / leicht bekleidet?... Die Stimmung ist gut.

#### **4. Dezember 2011:**

Dann der Start, und rund zwei Minuten später überquere auch ich die Startlinie.



©Petzl/Lafouche

Die ersten Kilometer rollt es locker durch St.Etienne. Der Regen hat nachgelassen. Es ist

warm. Eine Anzeige an einem Gebäude zeigt +7°. Bei der ersten Steigung, noch auf Asphalt entledigen sich schon etliche Läufer von Kleidungsschichten und stopfen sie wieder in Ihre Rucksäcke. Mir geht's gut ich laufe ganz locker im Pulk mit, meine Zielzeit liegt bei irgendwo unter 8 Stunden – Zeit en masse.

Nach 8 Kilometern verlassen wir das Asphaltband und weiter geht's auf dem interessanteren Teil der Strecke. Der Weg ist enger als die Strasse zuvor. Man läuft jetzt wie im Paket – Schulter an Schulter, Reihe um Reihe. Teilweise pfeift auch ganz schön der Wind um die Ohren. Der Boden ist ziemlich durchweicht – Schlamm, Matsch dazwischen grobe Steine. Beleuchtung ist kein Problem – jeder hat die Stirnlampe an – ergibt ein tolles Bild nach vorne, die vielen Reflektoren an der Laufkleidung - die Steigung hinauf.

Rund um mich gibt's auch immer wieder Ausrutscher auf dem schlammigen Untergrund. Ich scheine eine gute Schuhwahl getroffen zu haben – noch laufe ich 'wie auf Schienen'. Als es steiler wird, wird kollektiv gegangen – überholen bei dem Untergrund und der Läuferdichte zwecklos.

Ich bin froh nicht am Ende des Feldes laufen zu müssen, wenn der Boden nochmal von ein paar tausend Füßen mehr aufgearbeitet wurde. Wir weichen teilweise schon auf die Felder neben der Strecke aus – sind wesentlich besser zu laufen. Ab und an schiesst mir ein Schwall Wasser durch die Schuhe – wieder nicht aufgepasst – aber kurz danach fühlt sich alles wieder trocken an – gute Drainage....

Und ziemlich zu Beginn auch schon der erste Läufer der in seine Rettungsdecke gehüllt am Streckenrand liegt – Zuspruch hat er schon – und einige Minuten später kommt uns auch schon das 'Rettungs-Quad' entgegen, auch nicht zum letzten Mal diese Nacht.

Nach 16 km – St.Christo - die erste Verpflegungsstation auch die Staffeln wechseln hier das erste Mal. Ein riesiges Zelt, hell erleuchtet, warm, viele Menschen – zu viele – ich laufe durch - habe noch genug Wasser und Gels im Rucksack.



©Petzi/Lafouche

Die Stimmung ist wirklich gut an der Strecke immer wieder werden wir angefeuert 'Allez Courage' es gibt Lagerfeuer, Trommeln irgendwo im nirgendwo. Bei km 20 ein steileres Bergabstück, plötzlich Schmerzen in den rechten Zehen – da hatte ich eine Vorbelastung durch Blasen – das ist mir bei weitem zu früh für Probleme. Ich überlege wie ich einem französischen Sanitäter klar machen kann, welches Problem ich habe. Kaum wird's wieder ein wenig flacher ist das Problem auch schon wieder vorbei und wir passieren die Zeitnehmung bei km 22. Kurz danach der Kulminationspunkt bei ca. 850 Metern – das war einfach bis jetzt. Aber Dank meines 'tollen' Streckenstudiums habe ich noch dunkel im Hinterkopf 'bis km 35/40 gibt's noch die eine oder andere Steigung'. Der Matsch wird jetzt stellenweise schon knöcheltief. Irgendwo komme ich ins Rutschen greife mir einen vermeintlichen Ast und voll in die Dornen. Ich fluche, wenigstens nicht gestürzt. Im Schein der Stirnlampe begutachte ich meine blutenden Finger.



©Maxime Jegat

Ein unangenehm steiles Bergabstück führt hinunter nach St.Catherine – km 30 – Verpflegungsstation / Staffelwechsel. Wieder eine riesige Station, Läufer in 2er Reihen bei der Verpflegung. Ich fülle Wasser nach und laufe weiter. Es geht wieder hinauf. Auf halben Weg drehe ich mich um: eine endlose Schlange 'Glühwürmchen' die sich am Gegenhang hinunterschlingelt und dann gleich wieder ansteigt. Ein geniales Bild!



©Petzl/Lafouche

Es wird mühsam. Ständig ansteigend oder hinunter, dazu immer aufpassen um nicht an einem Stein oder Wurzel hängenzubleiben. Beim Abstieg durch einen Wald zum 'Bois d'Arfeuille' denke ich mir 'Zeit für ein Gel' fingere es aus dem Rucksack und überlege noch, ob das gerade jetzt, auf einem der steilsten Bergabstücke wirklich eine gute Idee ist. Den Gedanken noch nicht zu Ende gebracht übersehe ich irgendeine Wurzel und rutsche schon Kopfüber ein paar Meter den Pfad hinunter. Zum Glück fällt kein nachfolgender Läufer über mich drüber – spätestens jetzt habe ich mich vom Look den meisten Anderen rund um mich angepasst.

Bei der nächsten Verpflegungsstation steige ich um auf Cola, Wasser habe ich noch im Rucksack, ein bisschen Schoki geht auch noch mit. Mittlerweile plagen mich auch Blähungen – wellenförmig alle 10 min.

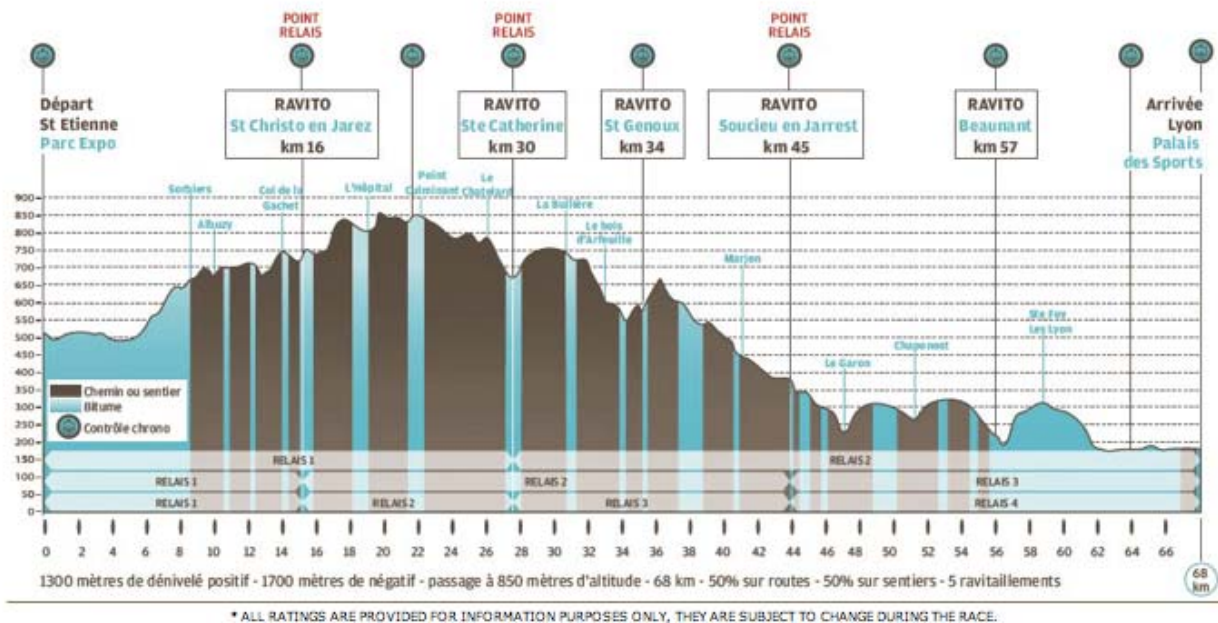
Mittlerweile sieht man auch schon seit längerem auf ein Lichtermeer hinunter. Ist das schon Lyon? Ich hoffe es insgeheim, aber es geht immer noch ständig bergauf / bergab. Wir laufen immer wieder an Häusern vorbei, durch Orte – aber noch nicht Lyon. Die Zeit verrinnt, ich werde langsamer. Ich bin nicht müde, so wie in den 'Bieler Nächten' zuvor. Die Strecke ist kurzweilig auch wenn sich's gerade zieht.

Endlich erreiche ich den Verpflegungsposten Beaunant. Noch 11 km sind ausgewiesen. Ich hatte mit 10 gerechnet – ein kleiner Dämpfer – die 8 Stunden werden knapp. Nochmal Cola & Schoki ein breite Strasse wird überquert, linker Hand ein antikes Aquädukt und dann geht's nochmal ordentlich rauf. Wir sind mittlerweile wieder auf Asphalt. Auf den nächsten 1,5 km geht's mit bis zu 20% Steigung rauf. Stille, jeder kämpft. Ein paar Staffelläufer versuchen raufzulaufen – und fallen auch sehr schnell wieder ins Gehen retour. Ich werde immer langsamer – nun scheint sogar eine Endzeit von 08:30 knapp zu werden. Das hatte ich mir einfacher vorgestellt! Endlich, nach scheinbar ewigen Minuten bin ich oben – rechter Hand ein Friedhof – passend.

Jetzt geht's hinunter, ans Ufer der Saône. Ich muss mich zwingen wieder zu Laufen – sehr performant bin ich nicht unterwegs. Ein Franzose holt mich ein und redet auf mich ein – er scheint sich echt Sorgen um mich zu machen. Natürlich verstehe ich kein Wort – so schlecht wie ich ausschauen dürfte fühle ich mich aber nicht – langsam bin ich trotzdem.

Mit Handzeichen gebe ich ihm zu verstehen – Alles OK! - er läuft weiter und schnell verliere ich ihn aus den Augen.

Weiter geht's bergab ein Streckenposten warnt uns vor Stufen und dann sind wir auch schon an der Saône. Mittlerweile ist es hell. Über eine Brücke geht's ans andere Ufer. In der Zwischenzeit habe ich mich auch wieder erholt – die Pace ist wieder ansprechend und ich mache jede Menge Plätze gut. Wende am Zusammenfluss der Saône mit der Rhône. Dann die Rhône überquert und Einlauf im 'Palais de Sports': 08:12:45 – geschafft.



Ich bin zufrieden, habe den 'SainteLyon' aber ein wenig unterschätzt.

Ich hole mein Gepäck und irre dann noch ein wenig herum bis ich die Duschen in einem Nebengebäude des nahen Stadions finde. Die sind – gemessen an der restlichen Organisation – schlicht eine Katastrophe. In einer langen Reihe wird angestanden – man beginnt schon im Freien sich zu entkleiden – und der Schlamm der Nacht quillt, bildlich gesprochen, schon unter der Türe heraus.

Egal, ich bin müde und irgendwann nach rund 43 Stunden falle ich zu Hause in mein Bett.

Die nächsten Tage stellt sich noch heraus, dass ich meinen Fersensporn (treuer Begleiter während der letzten 6 Monate) irgendwo auf der Strecke verloren haben dürfte. Ich brauche ihn nicht mehr – Danke!