

7. Dezember 2008: Saintélyon 68 km Marathonplus Lauf am Chlausentag

Wer meint, die Laufsaison sei mit einem Marathon im Oktober oder spätestens bis November vorbei, kann sich für nächstes Jahr etwas länger motivieren: ein Crosslauf von St.Etienne nach Lyon über 68 km mit Höhendifferenzen von 1300 plus und 1800 minus. Und das in der Nacht, Start ist punkt Mitternacht.....

Aber nun mal schön der Reihe nach:

1. Die Strecke

Man kann die 68 km in etwa drei gleich grosse Abschnitte unterteilen und diese wiederum je in drei Unteretappen, die durch die Verpflegungsstationen markiert sind. Das erste Drittel führt von St. Etienne zum höchsten Punkt der Strecke. Ab dort beginnt mit dem zweiten Drittel der schwierigste Teil des Laufes, die ersten zwei Drittel dieses Abschnittes führen durch Feldwege, zum Teil sehr eng, abwärts. Das letzte Drittel ist dann wie ein Epilog, ein schönes Auslaufen mit Ziel im Stadion Lyon Garland. Bei guten Verhältnissen ist die Strecke (etwa halb Asphalt halb Wege) passabel aber wenn es nass wird kommt man schnell in eine Schlamm Schlacht.

2. Technisches

Gutes Schuhwerk ist wichtig, also griffige Sohle, vorzugsweise Goretex. Eine Stirnlampe ist dringend empfohlen, vor allem in den technisch schwierigen Passagen. Die normalen Led-Lampen mit vier Lichtern sind eher dürftig, gut bedient ist man mit einer echten Power Packung. Ein Trinkrucksack ist je nach Gewohnheiten vorteilhaft aber es hat genug „Tränkstationen“. Die absolut ökologische Organisation gibt beim Startnummernbezug einen anschnallbaren Trinkbecher mit. Eine Rettungsdecke aus Alufolie für den Notfall wird organisationsseitig ebenfalls empfohlen. Weil es auf der Höhe ganz schön windig sein kann ist es vorteilhaft, eine dünne Windjacke mitzunehmen, dito natürlich Kälteschutz. Wer scharf auf schöne Nachtbilder ist sollte unbedingt den Fotoapparat mitnehmen!

Die Organisatoren verlangen ein Arztzeugnis, das den Gesundheitszustand für einen Lauf dieser Grössenordnung bescheinigt.

Es lohnt sich, früh anzureisen und sich dafür in der grossen Halle noch einige Stunden zu einem Nickerchen hinzulegen (Matte nicht vergessen!), die Restaurants in der Umgebung sind hoffnungslos ausgebucht, also: Pastasalat selber mitbringen.....

Die Organisation ist im übrigen vorbildlich, man kann sich darauf verlassen.

3. Das Erleben

Nun aber das Wesentliche: es ist ein Lauf der Superlative. In Frankreich gibt es eine langjährige Cross Tradition und -Szene, so verwundert es nicht, dass gegen 3500 Einzelstarter und nochmals etwa 6000 Stafettenläufer teilnehmen.

Schon von der Strecke her aber erst recht durch den Start um Mitternacht bekommt der Lauf - der übrigens 2008 zum 55ten mal ausgetragen wurde - eigentlichen Kultstatus. Nach den ersten Kilometern in St. Etienne beginnt ein gemächlicher Aufstieg der zunehmend einen Ausblick auf ein wunderbares Lichtspektakel erlaubt: Man sieht das gelbwarme Lichtermeer von St. Etienne und dann einen langen Treck von kaltblauen Lichtern der Stirnlampen, die sich aufwärts bewegen. Die Etappenorte sind wie Oasen, hellerleuchtet und meistens bei Schulhausanlagen, es herrscht ein grosses Gejohle im Wechsel der Etappenmannschaften neben der üblichen Körnliverpflegung wird auch Wurst, Brot und Käse aufgeschnitten, für echt französische Verhältnisse fehlt einzig der Rotwein....

Dann ist wieder die Ruhe abseits der Siedlungen, aber man ist praktisch nie allein – vorausgesetzt man läuft „normale“ Zeiten im Mittelfeld... Man ist nicht einfach im Dunkel sondern bekommt eine Ahnung davon, dass diese Strecke bei Tag noch viel mehr Ausblicke erlaubt, denn immer wieder tauchen Lichterseen von Siedlungen auf. Wir hatten zudem das Glück, dass die Sterne sichtbar waren und so sind wir in den Genuss eines dreifachen Lichtspektakels gekommen: das Blau der Stirnlampen, das Rotgelb der Siedlungen und dann Orion und Co am Nachthimmel.

Da die Strecke immer wieder durch Gegenanstiege führt ist es für die Motivation förderlich, das Profil vorher gut zu studieren. Zusammen mit der 3mal Dreiteilung können so jeweils überschaubare Strecken angegangen werden. Wer das Glück hat, nicht so schnell zu sein, also zum breiten Durchschnitt gehört, kann sich auf ein besonderes Erlebnis freuen: den Sonnenaufgang, den ich ca bei km 58 zu Gesicht bekam. Die letzten ca 15 km führen durch beschauliche Vororte von Lyon, schliesslich kommt man zum Finale entlang der Rhone und zu den Stadionkomplexen. Je nach Standpunkt kann man also eine sportliche bis hin zu einer spirituellen Herausforderung erleben. Denn die Nacht ist lang genug für allerlei gutes Nachsinnen über sich selber, die Menschen, Gott und die Welt.....

Rolf Maegli



Vor dem Start, mit leuchtenden Startnummern



Erste Kilometer durch Weihnachtbeleuchtungen



Das kaltblaue Licht der Stirnlampen und die warmen Lichter von St. Etienne



Schlammschlacht in der Zwischentappe



Sonnenaufgang in Lyon