

Sonntag, 12. Oktober 2014

5. Marathon Metz Mirabelle



6 Marathons im Wochentakt stehen nun auf dem Plan. Gab es sonst immer mal wieder eine Erholungspause von einem oder zwei Wochenenden ohne Marathon, geht es jetzt Schlag auf Schlag. Saublöd, dass ich mir mit den Sturz beim 3 Länder Marathon am Bodensee, eine schmerzhaft Verletzung/Prellung des rechten Knies eingehandelt habe. Dienstags nach dem 3 Länder Marathon versuche ich wieder das Lauftraining aufzunehmen. Das Knie ist noch geschwollen. Die ersten Kilometer gehen nur unter Schmerzen im humpel Schritt. Nach 4-7km lassen die Schmerzen allmählich nach, und der Laufstiel sieht wieder halbwegs normal aus. Doch kaum hat man das Lauftraining beendet, gehen kurz darauf die Schmerzen wieder los. Selbst im normalen gehen muß ich hinken.

So oft es nur geht, wird das lädierte Knie gekühlt und hochgelegt. Freitags dann der letzte Test über 11km. Schon besser, aber immer noch leichte Schmerzen an der Knie Innenseite. Je länger man allerdings läuft, desto erträglicher wird das Ganze. Das wird reichen, um irgendwie einen Marathon durchlaufen zu können. Der Metz Marathon läßt durch sein welliges Profil von insgesamt 289 aufaddierten Höhenmetern sowieso keine top Zeit zu. Der Plan ist also Metz mit reduziertem Tempo durchlaufen. Dann in Dresden oder Frankfurt wieder angreifen. Je nachdem wie sich das mit dem Knie weiter entwickelt.

Samstags um 12Uhr Mittags geht der Trip nach Metz los. In Worms wird Vereinskumpel Dirk eingeladen. Weiter zum nächsten Vereinskumpel, der heute einen Supermarkt in eröffnet. Im Markt gibt es haufenweise kostenlose Leckereien. Wir hauen uns Rührei mit Brot rein. Natürlich habe ich schon ausreichend gefrühstückt, da ich von dieser Aktion nichts wußte. Dirk setzt zusätzlich mit einer Portion Nudeln und einer Pellkartoffel noch einen oben drauf! Schön sattgefressen weiter nach Frankreich. Um 16:15Uhr haben wir die "Marathon village" auf dem "Place de la République" gefunden.

Schnell sind die Unterlagen abgeholt. An einem weiteren Stand kann man Stadtpläne und Info's für den Marathonsonntag bekommen. Die Stadt wird verkehrsmäßig ab 7:30Uhr komplett abgeriegelt. Für die Teilnehmer des Marathons wird ein Weg direkt zur Tiefgarage unter dem "Place de la République" offen gelassen. Das Parken dort ist für Marathonteilnehmer den ganzen Sonntag über kostenlos. Entsprechende Tickets sind bei den Startunterlagen dabei! Wahnsinn! Die haben auch an alles gedacht!



links: "Marathon Village" auf dem "Place de la République" mitten in der Innenstadt
rechts: Im Startpreis enthalten ist das ansprechende Shirt vom 5.Metz Mirabelle Marathon



links: Das Ziel wird für den morgigen Marathon aufgebaut
rechts: Die Startaufstellung nahe dem "Plan d'Eau", ist ein paar hundert Meter von Ziel entfernt.

Das Wetter ist wirklich traumhaft. In der Innenstadt pulsiert das Leben. In den vielen Cafés ist fast kein Platz mehr zu bekommen. Wir nutzen den schönen Tag zum Metz Sightseeing. Alles zu Fuß natürlich. Das Knie macht sich ganz schön bemerkbar. Gegen Abend wird die Pasta-Party aufgesucht. Etwas kompliziert zu finden, und mal locker 2km von der Marathon-village entfernt. Natürlich ebenfalls gegen Vorlage der Startnummer kostenlos. Die Portionen sind nicht sehr groß, aber dafür kann man Nachschlag bekommen. Brötchen, Dessert, Bananen, Soft Getränke und sogar verschiedene Weine gibt es ebenfalls dazu.



links: Im Hintergrund der "Plan d'Eau" rechts: La Mosselle, im Hintergrund Temple Neuf



links: Temple Neuf de Metz auf der Mosel Insel rechts: La Mosselle Canalisée



links: Temple de Garnison rechts: Opéra-Théâtre de Metz



links: Kathédrale Saint-Étienne in Metz rechts: Kathédrale Saint-Étienne nach der Pasta-Party



links: kostenlose Pasta Party für alle Marathonteilnehmer rechts: kleine Portion, aber Nachschlag kein Problem

Jetzt wird es wirklich mal Zeit die Unterkunft aufzusuchen. Unsere Unterkunft für eine Nacht, das "Mister Bed Metz", ist ein wenig abseits der Stadt. Den Abend lassen wir dann in einer Bierbrauerei ausklingen. Keine 500m von der Unterkunft gibt es ein Lokal der Französischen Brauhauskette "les 3 Brasseurs". Das Bier ist teuer aber sau lecker! Da wir sowieso nicht volle Pulle laufen wollen, kippen wir jeder einen Liter braufrisches Bier ab. Entsprechend spät geht es zurück in die Unterkunft. Um 1:00Uhr schlafe ich ganz entspannt ein. Bleiben also noch 4 Stunden Schlaf bis zum aufstehen.



links: Doppelzimmer für 15€ pro Nase im "Mister Bed Metz" etwas außerhalb von Metz
rechts: sogar einen Fernseher gibt es



links: Die Bierbrauereikette "Les 3 Brasseurs" keine 500m von unserer Unterkunft entfernt
rechts: Hoch die Tassen! Super leckeres, frisch gebranntes Bier

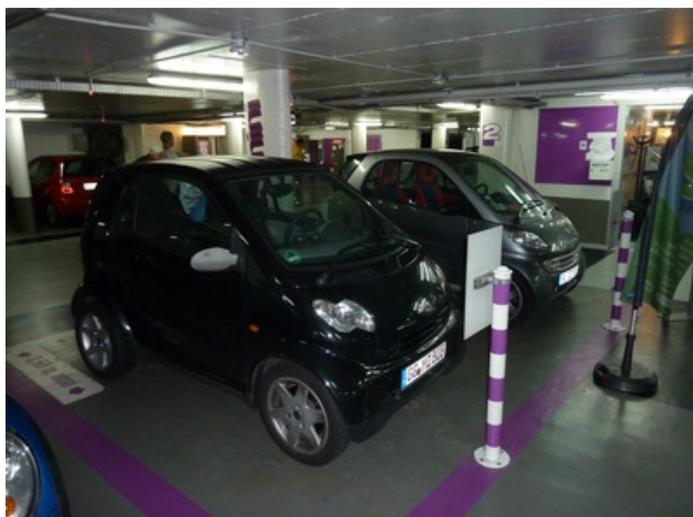
Immer wieder das gleiche Ritual. Aufstehen 4 Stunden vorm dem Marathonstart. Gleich das Standard Frühstück mit 2 Brötchen, Banane und Honig verdrückt. Sachen zusammenpacken für den Marathon. Das angeschlagene rechte Knie wird noch getaped. Toilettengang, Taschen ins Auto, ab nach Metz zum Marathon.

Die Wegbeschreibung zur Tiefgarage ist perfekt. Ohne Probleme und viel zu früh sind wir am Startgelände. Im einzigen bereits offenen Café wird in aller Ruhe ein Kaffee getrunken. Das Café ist voll mit Läufer/innen. Das Wetter sieht gut aus. Bewölkt, kein Regen und max. 18°C. Das allernötigste kommt in den Läuferbeutel, der Rest zurück ins Auto. Beutel abgeben, runter zum Start nahe der Mosel.

Die Stimmung im Block ist super. Wir haben Block1. Also ganz vorne. Da dieses Jahr in Metz gleichzeitig die französische Marathon Meisterschaft ausgetragen wird, ist es entsprechend voll. Das macht aber gar nichts. Wir wollen ja nur ordentlich durchlaufen. Ohne großes Gedöns, wird um 9:00Uhr der Startschuss abgefeuert.



links: Standard Marathon Frühstück mit scheußlichem Kaffee aus dem Automaten
rechts: teurer Kaffee im einzig offenen Café am Sonntag morgen



links: Sehr vorbildlich die Franzosen. Extra Parkplätze für kleine Autos unter 3,5m
rechts: Da stelle ich mich gleich neben dran.



links: Bereit zum Start. Frank und Dirk rechts: Kleiderbeutel noch weg, dann geht es los

Das Feld setzt sich in Bewegung. Auf den ersten Metern fällt mir sofort auf: Kein großes Gedrängel, keine extrem langsamen Läufer/innen im falschen Block, keine Laufclowns und fast keine Ohrenstöpsel. In Metz wird der Marathon noch ernst genommen! Sehr gut!

Die Strecke führt zunächst 10km im Zick Zack Kurs durch Metz. Zum größten Teil durch die sehenswerte Altstadt "Coeur de Ville". Ein Highlight jagd den nächsten. Mit der Innenstadt, "Temple Neuf", "Opéra-Théâtre", "La Mosselle Canalisée", "Kathedrale Saint-Étienne" und dem futuristischen Zentrum für Zeitgenössische Kunst "Centre Pompidou Metz", gibt es jede Menge zu sehen im ersten Abschnitt. Da stört es kaum, dass viel Weg auf Kopfsteinpflaster und welliger Strecke zurückgelegt werden muß. Den KM10 Marker drücke ich bei 44:51min ab. Vielleicht ein Tick zu schnell. Dirk läßt es vernünftigerweise etwas langsamer angehen. Seit dem Getränkestand bei km5 ist er nicht mehr zu sehen.

Das war es dann leider auch schon mit den Sehenswürdigkeiten von Metz. Bei KM11 wird die Mosel Metropole verlassen. Es folgt ein Rundkurs über Land und kleine Ortschaften im Süden der Stadt. Das rechte Knie macht sich doch gut bemerkbar. Aber lange nicht so schlimm wie noch am Freitag im Abschlusstraining. Die Unterstützung an der Strecke beschränkt sich nun auf die Orte. Über "Magny" weiter mit leichtem Höhenprofil nach "Pouilly". Von dort immer noch mit ansteigender Strecke erreichen wir "Fleury". Hier ist der Halbmarathondurchlauf. Gleich wieder mehr Stimmung. Ich habe das Tempo trotz Steigung gehalten. 1:35:08 meine Zeit nach 21,1km.

Ja geht da evtl. ne Zeit unter 3:10? Auf jeden Fall ist die Strecke nach "Coins lès Cuvry" abschüssig. Da kann ich Zeit gutmachen. Aber nur 2km lang habe ich eine Pace von 4:25min/km. In der Ebene ist der Schnitt schnell wieder über der 4:30min/km. Sub 3:10 laufe ich heute ganz bestimmt nicht. Unter 3:15 soll die Zeit aber schon bleiben.

Nach dem Örtchen Cuvry scheint mir ein wenig die Puste auszugehen. KM27 nur in 4:43min gelaufen. Jetzt muß ich dagegen halten. Noch 15km. Ich habe jetzt mehr zu kratzen als mir recht ist. Das Knie schmerzt auch weiter. Ein Glück gibt es jetzt alle 2-3km Getränkestationen. Immer wieder Wasser auf's Knie, zum kühlen. Dieser unnötige Sturz beim Bodenseemarathon wird mich wohl noch länger beschäftigen. Komm los, Gel reingedrückt, Zähne zusammen beißen und Pace anziehen.

Sind einem im den ersten Kilometern der Strecke, die Highlight nur so um die Ohren geflogen, ist der Abschnitt über die Orte eher langweilig. Ein klein wenig Abwechslung gibt es doch auf dem Streckenabschnitt nach "Marly". Die Landstraße wird verlassen und es geht auf einem Damm weiter. Die Pace kann ich unter der 4:40min/km halten. Mehr ist aber nicht drin. Das würde ja am Ende für ne Zeit unter 3:15 reichen. Andere Läufer sind noch langsamer, oder gehen teilweise schon. KM30 am Ortseingang von "Augny" mit 2:15:37 abgedrückt. Viel Zeit darf ich nicht mehr liegen lassen. Noch mal etwas Stimmung am letzten Staffelwechsellpunkt. Wie schon so oft kann ich im letzten Streckenabschnitt wieder etwas zulegen. KM31-34 mit Schnittpace von 4:32min/km gelaufen. Das reicht um so ziemlich jeden unmittelbaren Mittstreiter zu überholen. Die sind platt und mich motiviert es.

Nur noch 8km. Dranbleiben! In "Montigny-lès-Metz" sind wir auch schon fast wieder in der Stadt. Die Stimmung wird besser. Das hilft ungemein auf den letzten Kilometern. Nach gut 3km in 4:35'er Schnitt, schaffe ich jetzt sogar Zeiten unter der 4:30'er Marke. Bei KM39 ist das Ufer vom "Canal de la Mosselle" erreicht. An der scheinbar nicht endenden "Rue du Canal" stehen die Zuschauer in Reih und Glied. Weit kann das nicht mehr sein. KM40 ist vorbei, 3:00:57 auf der Uhr. Das reicht auf jeden Fall für Sub 3:15!

Die Strecke steigt auf den letzten beiden Kilometern nochmal an. Das haut mich jetzt fast um, da ich damit nicht gerechnet habe. 4:45min für KM41. Der letzte Kilometer zum "Place de la République" haue ich nochmal alles raus. Der Lärmpegel steigt, das Ziel rückt näher. Mein 90.Marathon steht kurz vorm Finish. Noch die Doppel Kurve, dann hat man den Zieleinlauf vor Augen. Die letzten Meter noch überstehen. Geschafft! 3:11:02 die Endzeit. Sauber!

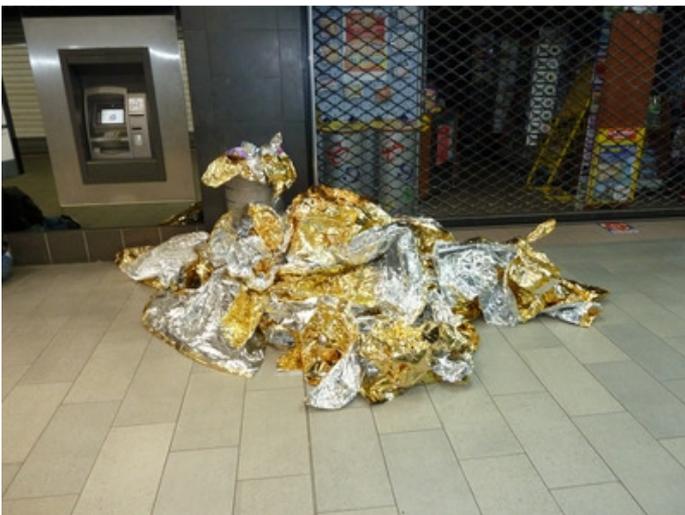


links: Die letzten Meter zum Ziel rechts: Hier wird jeder gefeiert im Ziel



links: Zufrieden im Ziel Dirk und Frank rechts: Jetzt mal die Ergebnisse studieren

Die wirklich schöne Finishermedaille wird mir umgehängt. Eine zweite Helferin wickelt mich sehr fürsorglich in eine Thermofolie ein. Sie läßt mich nicht eher weiter, bis die Folie auch richtig zugebunden ist. Sehr gut! Wer will schon krank werden. Der Verpflegungsbereich läßt keine Wünsche offen. Getränke, Brötchen, Schokolade, Bananen, Äpfel, Müsli, getrocknetes Obst, verschiedene Riegel und eine Gemüsesuppe wird angeboten. Da könnte man sich gerade so durchfressen. Sogar die Sonne ist jetzt rausgekommen. Dirk ist nun auch im Ziel. Mit 3:16:13 ist er eine ordentliche Zeit gelaufen, ohne groß zu überziehen. Schließlich geht es in einer Woche schon wieder weiter zum nächsten Marathon. Dirk im Bottwartal und ich in Dresden.



links: In der Tiefgarage braucht man die Wärmefolie nicht mehr. Weg damit!
rechts: Gab es noch für jeden Teilnehmer oben drauf. Spezialitäten aus der Region.