

Das gön'n' ich mir

French Riviera Marathon

von Dr. Uli Becker-Wiedemann



seln könnte, doch beim zweiten Blick ist die Sache bereits klar. Der kleine Park mit Blick auf die Promenade des Anglais und das Meer ist auch ohne Sportler einladend. Ein Karussell statt der üblichen Hüpfburg, das hat wirklich Stil. Die Messe selbst ist in einem Zeltkomplex errichtet und effektiv angeordnet, die Maßnahmen werden von freundlichem Sicherheitspersonal strikt umgesetzt. Um an die Startunterlagen zu gelangen, muss man nicht durch Menschenmassen, denn dieser Bereich ist den Teilnehmern vorbehalten – sehr entspannt. Angelegt ist das Ganze als Einbahnstraße, was zwar ein unkontrolliertes Schlendern verhindert, aber auch garantiert, dass man nichts übersieht. Hauptsponsor Adidas präsentiert sich professionell und gleichzeitig reizvoll, allein die in Frankreich erhältliche Auswahl hochwertiger Trailshuhe lässt das Läuferherz jubelieren, dazu ein satter Rabatt auf alles und der Jagdtrieb ist geweckt.

► Gänsehaut pur, die Feuerwehrmänner von Pompier Raid Aventure (www.pompier-raid-aventure.fr) lassen die Träume behinderter Kinder und Jugendlicher wahr werden

der Strecke verblüfft selbst bei guter mentaler Vorbereitung. Es beginnt wie erwartet, flach am Meer entlang ... doch bevor Langeweile aufkommen könnte, geht es rechts ab, durch kleine Ortschaften mit durchaus nennenswertem Profil. Aussichten wandeln sich, das Meer kommt wieder in den Blick, diesmal aus gänzlich anderer Perspektive. Stimmungsnester wechseln sich ab mit stillen Genusspassagen, im Feld selbst ist es gefühlt ruhiger als man dies von Rennen in Deutschland gewohnt ist. Die letzten Kilometer bereiten der Läuferseele nicht enden wollende Wogen der Verzückung, die Zuschauerdichte in Cannes steigt mit jedem Meter, den man dem Ziel näher kommt. Man fühlt sich in ein Radrennen versetzt und strebt durch ein stetig enger werdendes Spalier begeisterter Menschen der Zeitmessmatte entgegen. 7.875 Läufer finishen an diesem 08.11.2009 die Marathondistanz. Dazu gesellen sich 94 Sechser-Staffeln, deren Wechselzonen gut platziert sind – eine empfehlenswerte Alternative für Reisegruppen mit unterschiedlichem Laufpotenzial. Im Ziel geht es eng zu, die Teilnehmermassen, die in dem marathontypisch großen Fenster um die Vier-Stunden-Marke eintreffen, wollen bewältigt werden – schlau, wer hier schon einen Riegel und ein Getränk parat hat. Die Nudeln der Zielverpflegung sind schlichtweg lecker, selbst im schummrigen Licht des Zeltes wird sofort klar, man befindet sich im Land der guten Küche. Frisch gestärkt ist der Weg zum Bahnhof leicht zu finden (einfach mit der Herde trotten), und im bestens organisierten Zugtransfer zurück nach Nizza kann man die positive Stimmung genießen ... oder getrost ein Nickerchen machen.

Das Rennen

Morgens um acht im November, das erscheint manchem Marathoni vielleicht unpassend, ist es jedoch nicht in Südfrankreich. Man trifft sich bei aufgehender Sonne, bei milden Temperaturen. Direkt hinter den Startblöcken befindet sich die Kleiderbeutelabgabe, gut zugänglich und man kann wirklich bis zum letzten Augenblick mit dem Freilegen des Körpers warten. Anreten dürfen die Athleten in gut kenntlich gemachten und voneinander abgetrennten Startblöcken – auf der Startnummer ist der Block eingetragen, der Zutritt wird kontrolliert. So setzt sich das Feld einigermaßen wohl sortiert auf den komplett gesperrten vier Spuren der Promenade in Bewegung – die üblichen Wolken lassen sich bei einer Teilnehmerzahl im 10.000er-Bereich nicht umgehen. Der Abwechslungsreichtum

Marathon 2009

Den Weg zur Marathonmesse findet man in der international gängigen Manier: Anhand der steigenden Dichte entgegenkommender Starterbeutel – die man in Nizza zunächst mit einer hochwertigen Einkaufstasche verwech-



Die Weckfunktion Ihrer RS800 reißt Sie aus einem sen Traum mit Schirmchendrinks. Es ist halb sechs Uhr in der Früh, am 14.11.2010. Die Körperteile halten Kriegsrat, der Beschluss ist klar: Action. Sie entschlüpfen der bequemen Klappcouch Ihres Appartements im Citadine Nice Promenade, mit der gewohnten Anspannung, aber topfit, es ist Rennsonntag!

Anfang dieses Jahres haben Sie in Ihrem Laufmagazin eine Reportage gelesen, die Ihre Neugierde geweckt und die Saisonplanung beeinflusst hat. Der Rat des Redakteurs, der sich 2009 von den Verhältnissen vor Ort ein Bild gemacht hat, konnte Sie überzeugen. Die dritte Austragung des French Riviera Marathon wird um 8.00 Uhr an diesem Novembertag starten, und Sie sind bestens präpariert.

Die französische Riviera

Keine Frage, bei Nizza und Cannes schwingt in unseren Hinterkpfen noch immer Luxus mit, resultierend in dem längst nicht mehr gültigen Schluss „teuer“. Eigentlich kein Wunder, liegt Nizza doch kaum zehn Kilometer von Monaco entfernt, dem Inbegriff von Exklusivität. Es gibt dennoch durchaus günstige und luferfreundliche Hotels hier, kaum einen Steinwurf von der Promenade und nur einen lockeren Spaziergang vom Startbereich des Marathons entfernt. Das oben angesprochene Etablissement bietet sogar eine komplett eingerichtete Küche, und direkt um die Ecke liegt ein ansprechender Supermarkt. Eine elegante Alternative, gerade für das Marathonwochenende, sind die Hotels in Bahnhofsnahe – aus praktischen Gründen, denn der Weg zum Start ist leicht zu Fuß zu bewältigen und der Rücktransport vom Ziel in Cannes erfolgt

mit dem Zug ... also aussteigen und ins Bett fallen. Touristisch erfolgreich ist die Region das ganze Jahr, der Karneval alleine generiert jährlich eine der insgesamt rund vier Millionen Übernachtungen in Nizza. Aber man sieht sich zu Recht auch als Sportstadt. Wie der Bürgermeister im persönlichen Gespräch mit RUNNING bekundet, nutzt man den Sport, um das Image positiv zu beeinflussen. Erfolgreich, wie wir konstatieren: Nizza ist keineswegs eine teure Stadt alter Menschen. Wie viele Flecken gibt es in Europa, wo man am Strand einen Stein aufhebt und diesen fast bis an den Fuß der Alpen werfen kann? Die französische Riviera bietet alle Topographien, die Sportler sich wünschen können. Ihre Promenade ist ein ideales Trainingsrevier, sie wird von Joggern wie Radfahrern gleichermaßen genutzt. In den Tagen vor dem Marathon steigt die Luferdichte noch einmal erheblich an, die Einheimischen bestätigen die-