

ULTRA MARATHON

18. Jahrgang

1 / 2003

„ LA TRANSE GAULE 2002 „ 28.08. - 14.09.

Karlheinz Kobus

Der „LA TRANSE GAULE, ist ein Etappenlauf mit Start in Roscoff (Bretagne) und Ziel in Narbonne-Plage (Languedoc-Roussillon) und führt über 18 Tagesetappen (ohne Ruhetag) und 1145 km quer durch Frankreich (vom Ärmelkanal bis zum Mittelmeer). Die Länge der einzelnen Etappen beträgt zwischen 49 km und 78 km und verläuft meistens über kleinere Nebenstraßen, sowie über größere Hauptstraßen mit mehr oder weniger Autoverkehr.

In diesem Jahr wurde der Lauf zum zweiten Mal durchgeführt. Am Start erschienen 21 Läufer, 4 Läuferinnen und 1 Rollstuhlfahrer aus sechs Ländern (Frankreich, Französisch-Guyana, Deutschland, USA, Niederlande, Norwegen, Tschechien).

Die deutschen Farben wurden vertreten durch:

RAINER KOCH, 21 Jahre, Dettelbach am Main, LG Würzburg
➤ Spartathlon 2000
Spreelauf 2001

KARLHEINZ KOBUS, 36 Jahre, Sinsheim/Els., LTF Marpingen/Saar
➤ Spartathlon 1994
Wien - Budapest 1994
Deutschlandlauf 1998
Spreelauf 2000
Trans Australia Footrace 2001

Anreise, Einchecken und das erste Briefing fanden am Dienstag statt. So hatten die Läufer und deren Crew Zeit, einander kennen zu lernen. Dies geschah spätestens beim ersten offiziellen Abendessen, das mit Bürgermeister und Vertreter der Sponsoren in einem Roscoffer Restaurant stattfand. Am Mittwoch früh, den 28. August 2002 wurden alle Teilnehmer den zahlreichen Zuschauern (Schaulustigen), sowie mehreren Vertretern der Presse vorgestellt. Um 9³⁰ Uhr erfolgte der Start am Leuchtturm in Roscoff.

Die erste Etappe verlief über 57km durch das wellige Hügelland der Bretagne durch die Stadt Morlaix mit seinem großen Viadukt und weiter über eine nur leicht befahrene Straße in den Zielort Huelgoat, welcher von Wäldern und Seen umgeben ist. Weitere Etappen führten uns un-

ter anderem durch Châteaubriant, welches durch sein imposantes Schloß beeindruckte, bevor wir am sechsten Lauftag bei km 355 den Fluß „Loire,“ überquerten. Das heutige Etappenziel Doué-la-Fontaine nennt sich auch die Stadt der Rosen. Zurecht! Ein kleines Städtchen welches mit Tausenden von Rosenbeeten geschmückt ist. Einen weiteren Höhepunkt der Strecke erlebten wir am Ende des achten Tages mit Erreichen der Ortschaft Angles-sur-l'Anglin, welches als eines der schönsten Dörfer Frankreichs ausgezeichnet wurde. Die Landschaft erinnert an die „Kleine Luxemburger Schweiz,“. Mit Ende der neunten Etappe nach 587km, begann auch gleichzeitig ein ganz neuer landschaftlicher Abschnitt. Führte die Laufstrecke bisher überwiegend durch leicht welliges Gelände mit nur sehr wenigen nennenswerten Steigungen, so kamen ab dem zehnten Tag die Freunde der Landschaft voll auf ihre Kosten. Wir erreichten jetzt das „Zentralmassiv“, ein Mittelgebirge von unglaublicher Schönheit, aber auch mit sehr vielen Steigungen und Gefällen (bis zu 9%). Diese Etappen eröffneten uns jeden Tag wunderbare Landschaften. Blicke auf die Bergwelt, aber auch in wunderschöne Täler, mit sanft dahin fließenden klei-

nen Fließchen. Das genießen dieser einzigartigen Landschaft ließen diesen Abschnitt wie im Flug vergehen. Kurz vor Schluß der 16. Etappe gab es wiederum ein großes Highlight zu feiern: Kilometer 1000 wurde passiert. Dieses Ereignis wurde dann am Abend mit einem Glas Champagner begossen. Die 17. Etappe hatte es dann noch einmal so richtig in sich. Sie trug zurecht den Beinamen „Grand Prix de la Montagne,“. Diese heutigen 73km führten uns vom Start in St. Sernin-sur-Rance (302m) über vier Bergpässe. Col de Sié (999m) km 26 → Col du Picotalen (1004m) km 35 → Col de la Baraque (951m) km 58 → Col du Cabaretou (941m) km 62 zum Ziel nach St-Pons-de-Thomières (320m). Die ganze Strecke wies einen Höhenunterschied von 1150m + auf. Die 18. und letzte Etappe - D-Day: Die letzten 70km eines wunderbaren Laufabenteuers wurden noch einmal zum Hochgenuß. Musste am Anfang noch der Col de St. Colombe (634m) bezwungen werden so führten doch die verbleibenden Kilometer überwiegend bergab, bzw. leicht hügelig mit Durchquerung der Stadt Narbonne zum heiß ersehnten Zielort NARBONNE-PLAGE.

Kilometer 1145. An der hiesigen Strandpromenade wurde vor sehr vielen Zuschauern, Freunden, Betreuern, Angehörigen sowie den Vertretern der Medien und Sponsoren der Zieleinlauf eines jeden Läufers zu einem wahren Erlebnis. Vom ersten bis zum letzten Teilnehmer wurde jeder mit einem wahren Beifall - Orkan empfangen. (Grandios). Die letzten 20m bis zum obligatorischen Bad im warmen Mittelmeer ließen dann nicht lange auf sich warten. Kurz nach Eintreffen des letzten Läufers wurde die Siegerehrung am Strand vollzogen. Hier wurde jeder Finisher noch einmal der breiten Masse von Zusehern und der Medien vorgestellt, sowie mit einem schönen Preis belohnt. Ein unbeschreibliches Gefühl für jeden. Von 26 Startern haben 23 das ersehnte Ziel erreicht. Nur 3 Ausfälle, von denen 2 sich ihr Ausscheiden selbst zuzuschreiben hatten. Bestreitet man so einen Lauf, darf man sich nicht nur wegen ein bißchen Wärme die Flinte ins Korn werfen. Sondern muß froh sein, wenn man sonst



keine Probleme hat. Genauso wenig sollte man mit der Einstellung: "Ich renne nur, und laufe nicht!" starten. Zeit und Platzierung sind nicht so wichtig. Was ausschließlich zählt ist das Ankommen, sowie das großartige Gruppengefühl. Zum Klassement gibt es nur sehr wenig zu sagen. Sieger wurde eindeutig Rainer Koch, der alle 18. Etappen für sich entscheiden konnte und am Ende mit ca. 8,5 Std. Vorsprung gewann. Im Durchschnitt lief er 12,170 km/Std. und verbesserte somit unter anderem den Streckenrekord aus dem Vorjahr um 2 Std. 15 Min. Auch bei den Frauen hatte Ria Buiten (NL) am Ende genügend Vorsprung und beendete das Rennen als gesamt 12. Ich, Karlheinz Kobus, durfte mich mit einem Durchschnittstempo von 9,405 km/Std. mit dem 10. Platz erfreuen.

Geschlafen wurde während dieser Veranstaltung in Sporthallen/Mehrzweckhallen des jeweiligen Etappenzieles. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit auf eigene Kosten in einem Hotel zu nächtigen. Am elften Lauftag, im Etappenziel Peyrelevade (km 700), sowie dem 17. Lauftag, im Etappenziel St.-Pons-de-Thomières (km 1075), wurden alle Läufer/innen, Betreuer sowie die Organisatoren in einer Bungalowsiedlung untergebracht. Das Abendessen wurde von der Organisation jeden zweiten Tag in einem Restaurant offeriert. (Erster, dritter, fünfter, ... usw. Lauftag). Hier fand sich dann auch meistens ein Vertreter der

Stadt/Gemeinde (Bürgermeister), zu ein paar netten Worten sowie einen Aperitif ein. Die übrigen Tage behalf man sich mit den eigenen Kochkünsten oder suchte auf eigene Rechnung das nächste Lokal auf. Um das Frühstück hatte sich jeder Teilnehmer selbst zu kümmern. Aufgrund der zwei großen Sponsoren dieses Laufes, Nestle und Intermarche welche den ganzen Tross regelmäßig in großen Mengen mit Bolino (ähnlich der hier mehr bekannten fünf Minuten Terrine), Obst, frischen und getrockneten Früchten sowie stillem Wasser und Mineralwasser versorgten, mußte keiner Hunger oder Durst leiden. Mit Julien Rizotto war die ganze Zeit ein junger Fußtherapist dabei, welcher sich aufopferungsvoll um die geschundenen Füße und andere Blessuren kümmerte. (Ihm war während der 18 Tage nie langweilig). Auch an die daheim gebliebenen wurde gedacht. Unter der Internetadresse: www.YaNoo.net konnten alle unsere Schritte verfolgt werden.

Zum Ende hin möchte ich noch ein großes Lob an die beiden Organisatoren (Christophe Rochotte und Jean-Benoit Jaouen) dieses Events aussprechen. Welche es mit kleinen Mitteln geschafft haben eine große Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Ein sehr übersichtliches Roadbook in englisch und französisch, sowie eine perfekte Streckenmarkierung mit Pfeilen und Plastikbändern, sind nur zwei der unendlich vielen positiv zu bewertenden Punkte. Das einzige, was ich vielleicht als negativen Punkt

anmerken möchte, sind die teilweise doch sehr bescheidenen sanitären Einrichtungen in der einen oder anderen Sporthalle. Aber eine warme Dusche sowie einen gemütlichen Schlafplatz fand sich immer. Extremsportler sind da eher anspruchslos.

Läufer/innen, welche im kommenden oder in den folgenden Jahren Frankreich mal von einer ganz anderen Seite kennenlernen möchten sei dieser Lauf sehr empfohlen. Ein gewisses Training ist auf jeden Fall Voraussetzung für einen solchen Trip. Naiv derjenige, der meint, ein solches Rennen

ohne Blessuren durchzustehen. Wenn der Körper enorme Kraftakte vollbringen soll, wehrt er sich meist rechtzeitig. Der versierte Extremsportler muß deshalb ständig in sich hineinhorchen und die Signale des Körpers versuchen zu erkennen.

Ein Mehrtageslauf bedeutet auch permanentes Krisenmanagement: Die Wahl und Pflege der Ausrüstung, ein sehr wichtiger Aspekt ist auch die Nahrungsaufnahme (Der tägliche Verbrauch bei derartigen Belastungen beträgt pro Tag zwischen 6000 - 8000 kcal.), Behandlung und Vermeidung von Verletzungen, Verhalten auf zum Teil stark befahrenen Straßen, Orientierung auf der Laufstrecke, ... etc.. Überhaupt reduziert sich das Leben bei solch einem Lauf auf sehr wenige Dinge: Laufen, Essen, Trinken, Schlafen sowie etwaige Verletzungen rechtzeitig deuten und zu behandeln. Leute mit schwachen Nerven sowie empfindlichen Gemüt sind für einen Lauf in dieser Größenordnung vollkommen ungeeignet.

Die 3. Ausgabe des „La Transe Gaule“ findet vom 25. August - 11. September 2004 statt. Die Startgebühr hierfür liegt bei 1000 Euro. Das Teilnehmerfeld soll in Zukunft auf maximal 35 Läufer/innen begrenzt werden. Das Reglement rät zu einem eigenen Betreuerfahrzeug incl. eigenem Betreuer. Das dies nicht unbedingt erforderlich ist, haben ca. 50 % der Teilnehmer in 2002 bewiesen. Ein Kamelback, oder ein Trinkgürtel sind jedoch sehr ratsam. Die Hilfe der Läufer/innen, Betreuer, etc. gegenseitig ist enorm.

Auskünfte sowie Ausschreibungen und Teilnahmebedingungen in Englischer + Französischer Sprache (leider nicht in Deutsch) sind erhältlich bei:

PHARE - WEST - ORGANISATION

Christophe Rochotte

8, rue Chaudronnerie
21000 DIJON - France
Tel: 03 80 22 74 42
E-Mail: christophe.rochotte@laposte.net

Jean-Benoit Jaouen

39, rue Ringuet
97310 KOUROU - France
Fax: 05 94 32 47 70
E-Mail: jbjouen@yahoo.com

E-Mail: transegaule@jahoo.fr
Internet: <http://www.YaNoo.net>
<http://www.vo2.fr>
<http://www.ultrafendu.free.fr>

Fotos: Seite 52: Karlheinz Kobus
Seite 53: Rainer Koch

