

# Das Marathon-Gelage

**Austern, Entrecote und Wein als Marathon-Verpflegung.  
Das gibt es nur in Frankreich, am Marathon du Médoc.  
Ein Lauf entlang der Verlockungen.**

VON ROLF KÄGI

**K**ilometer fünf von 42,195, Hof des Château Pichon-Longueville. Der erste Grand Cru wartet auf uns, doch ich bleibe trocken. Mein Vorsatz: erst ab Kilometer 20 ins Geschehen eingreifen. Schwere Herzens begnüge ich mich mit einer Flasche Mineralwasser und einem Stück Kuchen, mein wehmütiger Blick bleibt an den weiss gedeckten Degustationstischen hängen. Gemäss Expertenurteil von Kollege Markus hätte es sich durchaus gelohnt, ins Glas zu schauen. Der kredenzte Weisse, serviert in den passenden Kristallgläsern, habe vortrefflich gemundet.

Kurz nach Kilometer neun lasse ich meinen guten Vorsatz sausen. Beim Château Beychevelle gibts den ersten Roten. Zwar «nur» ein Quatrième Cru, aber einen der ganz Guten. In der Gruppe herrscht allgemeine Begeisterung, man prostet sich zu und ich bin geneigt, mir ein weiteres Portionchen zu gönnen. Doch die Vernunft mahnt zur Vorsicht und ich mache mich wieder auf den Weg.

## Kein Lauf für Bestzeiten

«Willst du keinen Spass haben, liebst du gnadenlose Wettkampf-Atmosphäre, oder läufst du Marathon nur der guten Zeit wegen – dann bleibe bitte zuhause». So stehts auf der Homepage des «Marathon du Médoc», des Laufs im gleichnamigen Weinanbaugebiet. Jeweils am zweiten Wochenende im September steigt in Pauillac, 50 Kilometer nördlich von Bordeaux, ein dreitägiges Marathon-Spektakel, das seinesgleichen sucht. Die Teilnehmerzahl ist seit vier Jahren strikte auf 8000 Läufer (davon 2000 Ausländer) limitiert. 21 Weindegustationsstände, weitere 22 Verpflegungsstationen und 52 Bands sorgen für leibliches und kulturelles Wohl. Der erste und der letzte Läufer erhalten anstelle eines Geldpreises ihr Körpergewicht, aufgewogen in edlen Weinen.



Verpflegungsstände der dritten Art:  
Keine Riegel und Gels, dafür Austern,  
Wein und Baguette.





Ich bin auch ein Flugzeug!

Auf den ersten Blick könnte das Marathonfeld auch ein Karnevals-umzug sein.

**Geburtstagstorten, Dampfwalzen und Schlümpfe**

Zum 20. Geburtstag des Laufes 2004 wurde von sämtlichen Teilnehmern eine spezielle Bekleidung gewünscht. So wähnt man sich denn kurz vor dem Start eher an einem Karnevalsanzug als an einem Marathonlauf. Bevor es losgeht, muss der Veranstalter sein jedes Jahr streng gehütetes Geheimnis lüften: die Überraschung für die letzten Minuten vor dem Startschuss. Langsam wird ein riesiges menschliches Mobile von einem Pneukran auf gut 30 Meter Höhe gehievt. Die verkleideten Trommler heizen die Stimmung auf, bis die Läuferchaft mit einem gewaltigen Kanonendonner auf die Strecke gelassen wird. Eine französische Gruppe startet mit einem gegen 100 Kilogramm schweren Gefährt, auf das eine Windmühle montiert ist. Ein anderes Team versucht, ein riesengrosses Geschenkpaket auf Rädern über die Distanz zu bringen, wiederum ein anderes eine noch grössere Geburtstagstorte. Und zwei Verrückte kreuzen mit einer pedalgetriebenen Dampfwalze auf. Auch Einzelläufer haben Ideen. Schlümpfe in allen Formen und Farben, Nonnen mit behaarten Beinen, entlaufene Sträflinge samt Kugel am Fuss, diverse Va-

rianten von Asterix und Obelix, dazu massenweise Tunten. Eine Schweizer Gruppe läuft im roten Nationaldress mit der verheissungsvollen Kombination «String über Tights».

**Das Schweizer Pendant: der Marathon du Vignoble**

Marathon und Wein, diese Kombination gab es in den vergangenen zwei Jahren auch im Wallis. Der Marathon du Vignoble führte durch die Rebberge rund um Sion. Die Verpflegung war im Gegensatz zum Médoc alkoholfrei. Eine Flasche Wein erhielten die Teilnehmer erst nach dem Zieleinlauf. 2005 findet der Rebberge-Marathon nicht statt, weil mit Lausanne (23. Oktober; [www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)) und neu Genf (Premiere am 8. Mai; Infos unter [www.genevemarathon.ch](http://www.genevemarathon.ch)) nun zwei Marathons in der Westschweiz stattfinden werden. Die Organisatoren des Klubs «Centre Athlétique de Sion» wollen dieses Jahr abwarten und entscheiden, ob der Marathon du Vignoble eventuell 2006 wieder stattfinden wird. **Infos:** [www.casion.ch](http://www.casion.ch).

Ich lasse meine Vorbereitung nochmals Revue passieren. Zum Beispiel das Zurechtlegen der richtigen Taktik: Soll ich am Verpflegungsstand den Wein mit Wasser runterspülen oder umgekehrt? Einmal habe ich das Weintrinken nach einem stündigen Lauf ausprobiert. Um ehrlich zu sein, es bekam mir nicht sehr gut. Ich war also gewarnt. Die geplanten 42,195 Kilometer können durch den allfällig eingeschlagenen Zickzackkurs eine empfindliche Verlängerung erfahren. Darum auch die Bezeichnung «le Marathon le plus long du monde.»

**Baguette und Würfelzucker**

Die Strecke führt durch riesige Rebhaine, vorbei an den meisten der 59 klangvollen Châteaux und häufig sogar quer durch die Schlosshöfe samt Burgfräulein auf dem Balkon. Mal auf Asphaltstrassen, mal über sandige und entsprechend staubige Wiesenstücke, mal auf Schotterwegen, die an ausgetrocknete Flussbette erinnern und immer wieder durch kleine Dörfchen mit enthusiastischen Zuschauern. Unvorstellbar ist das riesige Angebot an Speisen bei den meisten Verpflegungsständen. Verschiedene Kuchen, Baguette-Stücke mit verschiedenen Füllungen, Fleischspeziali-



Ich konnte mir nie vorstellen, einmal 93-jährig zu sein.

Weil der Mensch immer älter wird, wird die Vorsorge immer wichtiger. Wer heute 30-jährig ist, wird durchschnittlich rund 79 Jahre alt werden. Frauen sogar 84 Jahre. Möchten Sie nicht nur länger leben, sondern auch länger gut leben, sollten Sie so früh wie möglich vorsorgen. Also nicht erst bei Ihrer Heirat oder beim ersten Kind, sondern möglichst schon beim ersten Lohn. Sprechen Sie mit einem unserer Spezialisten für Vorsorge. Damit Sie bereit sind für die Zukunft. Sogar für eine sehr, sehr lange Zukunft. Telefon 0848 841 000. [www.swisslife.ch](http://www.swisslife.ch)



### Le Médoc 2005

Die 21. Ausgabe des Marathon du Médoc, kurz Médoc, findet am 10. September 2005 statt. Die Organisatoren haben die Startplätze auf 9000 aufgestockt, das Ausländerkontingent beträgt weiterhin 2000 Startplätze. Der Médoc beginnt bereits am Freitag. Mit der Pasta-Party in einem Château. Die zweite Party steigt am Marathon-Tag, mit Orchester und Feuerwerk am Abend. Und am Sonntag wird mit der «Balade de récupération», dem Regenerationsspaziergang, zum dritten Mal «gefeiert». 4000 Personen laufen oder biken gemeinsam durch die Rebberge um Pauillac. Die Organisatoren wollen aber nicht nur ein Marathon-Gelage veranstalten. Neben dem «Fest» nennen sie auch die Gesundheit, das Gemeinschaftserlebnis und nicht zuletzt den Sport als die Grundpfeiler ihrer Veranstaltung. Der Streckenrekord steht bei 2:19:20 Stunden für die Männer und 2:38:34 Stunden für die Frauen.

<b>Anmeldung</b>	online über <a href="http://www.marathonmedoc.com">www.marathonmedoc.com</a>
<b>Startgeld</b>	80 Euro für Ausländer
<b>Startplatzvergabe</b>	Wer zuerst kommt...
<b>Leistungen</b>	T-Shirt, Medaille, Sporttasche, eine Flasche Médoc-Wein, Überraschungsgeschenk, Verpflegung

### Flasche ziemlich voll!



Welche schnellen Beine verstecken sich wohl unter diesem Rock?

täten, Berge von Rosinen, Bananen, Dörrfrüchte, Orangenschnitze, Kekse, Würfelzucker usw. Und an jedem Stand gibt es Mineralwasser bis zum ertrinken.

Im Médoc hat man das Gefühl, es herrsche ein anderes Distanzmaß, so schnell hintereinander folgen die Kilometertafeln. Obwohl die Beine schwerer werden, ist die Stimmung ausgesprochen gut. Eine Pause jagt die andere und ich habe den Eindruck, fast ununterbrochen am Bechern zu sein. Doch die «homöopathischen» Dosen bleiben vorerst ohne Folgen auf den Gleichgewichtssinn. Auch in den hinteren Rängen sieht man keine einzige Alkoholleiche.

### Mouton Rothschild und Lafite Rothschild

Ein weiteres Highlight: Wir passieren das wohl berühmteste Weingut der Welt, das Château Mouton Rothschild. Zur allgemeinen Enttäuschung steht jedoch kein Wein bereit. Einen Kilometer später, im Park des Château Lafite Rothschild, verpasse ich zu allem Unglück auch noch den winzig kleinen Degustationsstand. Lieber Gott, wieso konntest Du das nur zulassen?

Doch nun ist die Zeit reif für den kulinarischen Endspurt. Der Überlieferung nach sollen erlesenste Delikatessen auf uns warten. Bei Kilometer 38 taucht der König

aller Verpflegungsposten auf. Hier werden tatsächlich frische Austern mit Zitrone und einem trockenen Weisswein serviert – in ganz und gar nicht homöopathischen Dosen. Ich traue meinen Augen nicht und schlürfte respektvoll zwei Exemplare, währenddem sich andere hemmungslos der Völlerei hingeben. Die salzige Angelegenheit ist eine willkommene Abwechslung nach all dem süßen Zeugs unterwegs.

Am nächsten Posten, bei Kilometer 39, folgt mit den dezent gebratenen Entrecôtestückchen bereits die nächste Bewährungsprobe für den Magen. Und bei Kilometer 40 wartet ein Käsebuffet samt Trauben und Nüssen auf den verwöhnten Gaumen. Abgerundet wird das Mahl mit einem Gläschen Champagner. Gleich nebenan am Schminkstand kann man sich für den bevorstehenden Zieleinlauf aufpolieren lassen. Da mein Schweizerkreuz auf der Wange arg gelitten hat, lasse ich es mir gerne renovieren. Leider ähnelt es danach eher der dänischen Nationalflagge... Das interessiert so kurz vor dem Ziel allerdings niemanden mehr. Jetzt begleitet der rote Teppich über mehrere hundert Meter ins Ziel und die Anfeuerungsrufe der Zuschauer motivieren mindestens so gut wie es bislang die Verpflegungsaussichten taten. Alle singen: «On n'est pas fatigué, on n'a pas trop bu!»