

text TIM CAPPELMANN
fotos JONAS WRESCH

WEICH IM ABGANG

Kann man betrunken einen Marathon schaffen? Um diese Frage zu beantworten, schickten wir Joko auf einen 42-Kilometer-Sauflauf durch die berühmteste Weinregion der Welt. Aber er fuhr nicht hin. Dafür musste ich ran

Unser Reporter-Rekord: 06h:33m:20s. Der Promillewert: definitiv fahruntüchtig. Die Verkleidung: Tennisspieler meets Joko, geschminkt. Gesamtzustand: oben entspannt, unten verkrampft



Das Maul voll Wein? Na klar! Bei der wohl längsten Verköstigung der Welt gehen 8500 Läufer aus mehr als 50 Ländern an den Start. Wo? In Pauillac, nördlich von Bordeaux. Verkleidet traben sie 42,195 Kilometer durch die berühmte Weinregion Médoc. Das Motto in diesem Jahr: der Rummelplatz

Nach 42,195 Kilometern, sechseinhalb Stunden und 18 Gläsern Rotwein kollabiere ich ins Ziel. Glücklicherweise fiele ich neben einem Krampfpatienten ins Gras. Und brauche unbedingt ein kaltes Bier. Fotograf Jonas besorgt mir schnell zwei große Becher, gleich geht es mir besser. Ohne ihn wäre ich heute aufgeschmissen gewesen. Schon nach Kilometer vier richtete Jonas einen mitreißenden Appell an mich, dass es nun sehr wohl allerhöchste Zeit sei, mit dem Trinken anzufangen. Dann schluckte er seine beiden Gläser leer und stieg wieder aufs Motorrad, mit dem er sich über den Parcours chauffieren ließ.

Doch als ich auf den letzten fünf Kilometern meine Turnschuhe wechseln musste und gar nichts mehr lief, die Beine ein einziger Krampf, war Jonas da. So müssen sich Bettlägerige im Altenheim fühlen, wenn nach zwei Tagen der Pfleger kommt. Mit der Geduld eines Ex-Zivis zog er mir meine Schuhe aus und die neuen an, schnürte sie zu, dann konnte es weitergehen. Also ich, buchstäblich. Weiterwanken. Bis ins Ziel.

Dort kippe ich mir das letzte Glas Bordeaux in den Rachen, ich bin da, geschafft, fertig, rien ne va plus. Jonas guckt mich entsetzt an und erzählt hastig, dass er das Glas Wein gerade nur fürs Foto im Vorbeijoggen von einem leeren Tisch am

Streckenrand geklaut hat, es also nicht wirklich frisch sei. Mir fehlt die Kraft, um auszuspucken. Ein Fernsehteam von Pro Sieben interviewt mich für „taff“. Sofort ziehe ich wieder meine Joko-Maske auf.

Wie konnte es so weit kommen?

Wie konnte ich so weit kommen? Ich verfluche unseren Editor-at-very-Large. Eigentlich hätte er den weltlängsten Marathon mitlaufen sollen (erprobt in Sachen Masochismus, seit er für „Beginner gegen Gewinner“ eine Skischanze hochsprang), ließ sich aber gerade noch rechtzeitig einen Drehtermin auf den Tag legen. Also musste ich an den Start.

Nur Spielverderber traben unter sechs Stunden über die Ziellinie. Denn der Weg dorthin führt durch die Weinberge der französischen Halbinsel Médoc, vorbei an 60 Châteaux, an 21 davon stehen Tische mit Dutzenden Bechern Rotwein. In homöopathisch dosierten Schlucken zwar nur, aber immerhin.

An jedem Weingut spielt eine Band Jazz, Reggae, Punk, Chansons. Helfer verteilen Studentenfutter, Chips, Kuchen, Käse, Äpfel, Bananen, und ja, auch Wasser. Rund 8500 Teilnehmer joggen jedes Jahr durch die berühmte Weinregion nördlich von Bordeaux. Und alle kommen verkleidet. Der 34. Marathon des Châteaux du Médoc ist eine riesige bunte

Party, ein trabender Karnevalsanzug, Love, Peace, Wine and Run.

Der Dresscode

Am Tag meines Abflugs brauche ich noch eine Verkleidung. Logischerweise gehe ich als Tennisspieler in Weiß aus den 80ern. Und um die Franzosen weiter zu verwirren – doppelte Eskalationsstufe! – mit Joko-Maske. Mein Plan funktioniert. Ich bin ein Unikat. Was auch damit zu tun hat, dass das diesjährige Motto „La Fête Foraine!“, also Jahrmarkt, heißt. Das kriege ich erst am Start mit. Offenbar verbinden die meisten Menschen damit knallgelbe Gummienten, zumindest stellen Entenkostüme die überwältigende Mehrheit, gefolgt von Steinzeitmenschen, Gewichthebern und französischen Männern in Frauenkleidern, bevorzugt pinke Röckchen oder Tanga.

Ich begegne dafür keinem anderen Tennisspieler, komme aber beim Publikum an: „Bravo, le Tennis-Man!“, feuern die Zuschauer mich an, vielleicht sehe ich aber auch einfach nur sehr bedürftig aus. Abwechselnd nennen sie mich Agassi und Boris. Eine Gruppe älterer Herren in schwarz-weiß gestreiften Sträflingsuniformen macht Selfies mit mir, weil ich eindeutig der Schauspieler Jim Carrey sei. Ohne den Fotografen an meiner Seite hätten sie mich gar nicht erkannt, →





Auch wenn sich unser Reporter am Ende wie erschossen fühlte, sind das nur Weinflecken. Fragwürdiger hingegen die 8500 Wildpinkler in den Reben. Hunderttausend heulende und jaulende Höllenhunde! Was das mit dem Jahrgang macht? Wir werden es schmecken. Und dabei Austern schlürfen



PER ANHALTER DURCH DIE GALAXIS



rufen sie. Joko ruft niemand. Allerdings wurde meine Maske auch von einer Frau geschminkt und mit Schnauzer und Wangenherzchen verziert.

Aus mehr als 50 Ländern sind die Läufer angereist. Alle gut gelaunt und leicht beglimmert. Nur zweimal höre ich die Sirenen eines Krankenwagens. Gar nicht schlecht, dafür, dass es ein wolkenloser Tag ist und die Sonne bei knapp 30 Grad vom Himmel knallt. Keine Toten, niemand kotzt, nirgends Schnapsleichen. Bei solch einer Veranstaltung in Deutschland oder England wäre das undenkbar, dort würden sie noch auf die Startlinie brechen. In Frankreich geht selbst ein Sauflauf elegant über die Bühne.

Advantage Agassi

In der Nacht vor dem Startschuss kann ich nicht schlafen. Stundenlang wälze ich mich im Bett und verschiedene Strategien im Kopf. Ist es klug, gleich mit dem Trinken anzufangen, sich sozusagen kontinuierlich ins Ziel zu dopen, oder eher kontraproduktiv? Lieber doch 35 Kilometer nüchtern schaffen und dann alle Rotweine der ausgelassenen 20 Châteaux am letzten Stand drucktanken? Wäre irgendwie geschummelt. Ich hadere. Immer wenn ich hadere, frage ich Google.

Alle Suchergebnisse für „Marathon ohne Training“ haben den ersten Punkt

gemeinsam, nämlich, dass man auf keinen Fall einen Marathon ohne Training probieren sollte. Kreislaufkollaps, Gelenkschäden, Lebensgefahr! Ich aber verbuche zwei entscheidende Vorteile für mich: Ich laufe regelmäßig, seit ich zwölf bin. Ich trinke regelmäßig Rotwein, seit ich 16 bin. Mein größter läuferischer Erfolg war der Hamburger Hella-Halbmarathon 2011, in einer Stunde und 35 Minuten. An meinen größten trinkerischen Erfolg kann ich mich nicht erinnern.

Tausendundeine Nudel

In den letzten Jahren hat sich allerdings ein gewisses Ungleichgewicht in mein Training geschlichen, und parallel zur Leber ist auch der Bauch verfettet. Dass sich das ab dem gefürchteten 30. Kilometer – einer Art Todeszone für Marathonläufer, in der viele aufgeben müssen, weil sie keine Energiereserven mehr haben – für mich als wertvolle Nahrungskammer herausstellen sollte, wusste ich in dieser Nacht noch nicht.

Deswegen schaufelte ich mir vorsichtshalber bei der Eröffnungsfeier am Abend im Château Marquis de Terme in Margaux das Drei-Gänge-Pasta-Menü rein. Obwohl ich eigentlich Vegetarier bin und ein weiterer Tipp aus dem Internet lautete: „Kein Fleisch am Vortag.“ Die Vorspeise: Nudelsalat mit Schinken

(*Salade de mini penne à la tomate es basilic, râpé de bacon*). Der Hauptgang: Nudeln mit Tintenfisch und gehackter Räucherwurst (*Poëllée de farfalle aux poivrons, émincé d'encornets au chorizo*). Der Nachtisch: eine große Nudel, gefüllt mit Schoko (*Nid de linguine à la crème chocolat*).

Ich habe noch nie verstanden, was alle an der französischen Haute Cuisine so abfeiern, an Schnecken, Froschschenkeln und Muscheln. Das Fleisch in der Pasta ließ sich zumindest kaum rauspicken, und mein Marathonmorgen begann um sechs Uhr früh mit einem ungehörigen Durchfall. Dafür hatte ich keinen Kater. Trotz bloß vier Stunden Schlaf und mehr als vier Gläsern Rotwein. Aber die waren sehr gut, La Couronne 2013er Jahrgang, Cantenac Brown 2008er, keine Flasche unter 30 Euro, santé.

Kilometer 0 bis 16

Laut den Laufgurus im Internet hätte ich vor mindestens zwölf Wochen anfangen müssen, gezielt zu trainieren, am besten vor einem halben Jahr. Schwierig, wenn man sich erst drei Wochen vor Start anmeldet. Umso mehr beherzigte ich in der Zeit den Ratschlag, ein Lauftagebuch zu führen. „Tapering“ heißt der Fachbegriff, wenn Profis ihre Kräfte vor dem großen Lauf schonen, sammeln, immer mehr aufbauen – um dann richtig heiß →





„Es soll keiner so wenig Wein trinken, dass er seiner Gesundheit schadet“, wusste schon der römische Kaiser Marc Aurel. Manche beherzigten seinen Rat einfach nicht entschlossen genug und brachen erschöpft zusammen. Andere schafften es lachend ins Ziel. Oder frisch verheiratet. Oder auf einer Trage



eine Bestzeit hinzulegen. Meine Tagebucheinträge interpretiere ich wohlwollend als geschicktes Tapering: Tag 1 (zehn Kilometer), Tag 9 (17 Kilometer, Schmerzen), vor drei Tagen acht Kilometer.

Immerhin spule ich die ersten 16 Kilometer ganz gut runter. Ich klemme mich hinter einen 80-jährigen, der heute seinen Geburtstag feiert und jeden Médoc-Marathon seit der Gründung 1985 gemeistert hat. Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo. Bei Kilometer 15 beschließe ich, ab morgen nie wieder Bordeaux zu trinken: Gefühlt jeder der 8500 Läufer hat mittlerweile an die Weinreben gepinkelt. Rothschild inklusive.

Kilometer 16 bis 23

Das Event wankt auf vier Grundpfeilern: „La santé“ (Gesundheit), „le sport“ (Sport), „la convivialité“ (Gastlichkeit) und „la fête“ (Party). Meine Sprachnotiz von Kilometer 21 – ich trabe mittlerweile lange Zeit neben einem bunten Einhorn her, wenn wir müde werden, singen wir zusammen – klingt so: „Diese Leichtigkeit! Vive la France, gegen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck, fuck Selbstoptimierung und deutsche Verbissenheit. Selten so entspannt gelaufen!“ Ich bin im Rausch, ich keuche im Rausch.

Dann falle ich. Beim Versuch, ein Selfie mit Ho Chung Heun zu machen, der

hinter mir schlappt und mich so beeindruckt, weil er als Samurai verkleidet die Strecke in Flip-Flops zurücklegt, gerate ich ins Straucheln. Ich verliere meinen Tennisball, er rollt in den Straßenabfluss. Wie aus dem Nichts hüpfert ein Engländer herbei, drückt mir einen gelben Styroporball in die Hand und schreit: „Have mine Boris, keep on running mate!“ Das ist der Spirit. Am Ende kommt Ho Chung nur elf Minuten nach mir ins Ziel. Den Briten sehe ich das letzte Mal, als er bei Kilometer 19 nackt in einen Schlossteich springt.

Kilometer 23 bis 35

TV-Hubschrauber kreisen über uns. Das Ziel rückt näher. Wir sind der laufende Beweis dafür, dass sich Sport und Alkohol nicht ausschließen. Die Idee ist nicht neu. Schon der Grieche Spyridon Louis, Rufname Spyros, Sieger des ersten Marathonlaufs bei den Olympischen Spielen 1896 in Athen, setzte darauf. „Als Spyros Louis bei einem Wirtshaus in Pikermi vorbeikommt, trinkt er ein Glas Wein, erkundigt sich nach den vordersten Läufern und versichert mit Bestimmtheit, dass er sie erreichen und überholen werde“, heißt es im Rennbericht. Ich hingegen spüre, wie meine Bestimmtheit Schritt für Schritt schwindet. Die Sprachnotiz von Kilometer 34, schwer verständlich: „Nicht mehr gut. Gelähmter weißer

Blitz. Konditionell okay. Beine tun weh. Knie ist die Hölle.“ Bin ich einer dieser Ideen aufgesessenen, die weit genug weg nach Spaß klingen, nah dran aber brutale Selbstfolter sind? Zwei Amerikanerinnen in Wonder-Woman-Latexkostümen überholen mich. Jetzt nicht aufgeben.

La Grande Finale

Mit letzter Kraft hänge ich mich hinter eine riesige Quietscheente, die ein paar Jungs vor sich herschieben. Fotograf Jonas wäre fast unter ihre Räder gekommen, als er einmal kurz vom Motorrad stieg und mit uns joggte. Doch für mich ist sie die Rettung, ein gelber Leuchtturm des Ansporns inmitten dieser Wüste aus Weinhängeln, kein Ende in Sicht.

Kurz vor dem Ziel servieren sie uns dann allen Ernstes Austern, Schokoeis und gegrilltes Fleisch. Dazu plötzlich Weißwein. Damit hatte niemand gerechnet. Ich schlürfte eine Auster runter, salzig, schleimig, Würgreiz, weitermachen. Stehen bleiben tut mehr weh als laufen. Die letzten 195 Meter stolpern wir über einen roten Teppich. 5561. Platz. Ich habe so ziemlich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann. Dank dieser Strategie wurde es der beste Lauf meines Lebens. Im nächsten Jahr gehe ich wieder an den Start. Aber ohne Joko-Maske. Der läuft dann schön selbst. ●

