



## Medoc Maraton 7. sept. 2013.

Nu da Langgarverne jo er en slags idrætsforening, hvor mange helst nyder postevand og isotoniske drikke iblandet mystisk pulver og geleprodukter, må jeg indlede med at præcisere, at Médoc er et område nær Bordeaux i Frankrig og nok mest er kendt for at producere vin.

Desuden afholder man hvert år et maratonløb, gennem vinmarkerne og passerer 40-50 vinslottene (jo jo der er skam smagsprøver i vinglas (degustation) på 20 af dem under løbet !!) Allerede nu fornemmer de seriøse maratonløbere i læzerskaren, at der dybest set er tale om noget pjat ... rigtigt konkluderet: Medoc Maraton er et anderledes maraton, det er en fest, det er et karneval, nærmere betegnet en stor "temafest". Årets tema var "science fiction" (det lyder særligt morsomt når man udtaler det med fransk "accent", det kan ikke skrives, men man må for sit indre øre høre Peter Sellers eller have set tv-komedien "Hallo Hallo") mere end 90 % af deltagerne er klædt ud, og man "falder lidt igennem", når man kommer klædt ud som løber.

Og naturligvis var både "Spok", "Darth Vader" og adskillige grønne mænd og kvinder til start, og der herskede en herlig stemning iblandet lidt kaos ... ikke sådan forstået at der ikke var styr på tingene, det var der skam, men man er ikke så nøjeregnende med om vand, sportsdrik, cola og rødvin kommer i den forventede rækkefølge ... Det giver nogle sjove situationer, hvor en træt løber langer ud efter et glas cola, som han begærligt nedsvælger ... for ærgerlig at måtte konstatere, at det er en Mouton Rothschild, sikkert ikke en cru-vin, men dog alligevel ...

Ella ville prøve at gennemføre en maraton efter *bare* 23 års fravær. Jeg synes det lød sjovt, så inden vi havde set os om, var vi tilmeldt.

Da jeg stadig er skadet og ikke kan løbe, var jeg igen "sidelined" og kan derfor i stedet agere deres udsendte medarbejder. Médoc var bestemt ikke det kedeligste sted at være forvist til tilskuerpladserne.

Ella skulle forsøgsvis løbe langsomt (goddag mand økseskaft !!) Det gik ikke helt efter planen.

Et gammelt råd lyder: "plan your race, race your plan". Men efter så mange års fravær, havde hun åbenbart glemte selv de mest basale råd og kom alt for hurtigt til halvejsmærket, hvor jeg stod klar med skiftesko, indlægssåler, tørre strømper, en serviet til at tørre øjne, tudekiks etc.

MEN alt var godt (so far). Hun løb forbi og var lutter smil. Jeg var happy og lidt overrasket.

Jeg tænkte, at herefter kunne der udspille sig forskellige scenarier ... det kunne gå så godt, at Ella ku' løbe "negativ split", med tanke på evnerne ku' det godt ske, meen ved nærmere eftertanke, så var der "år til dato" kun sat 287 trænings km. i banken, så selvom Ella på mange måder er som humlebien, vurderede jeg at det ikke ville ske.



Så kunne hun ramme "muren" (maratonløbere ved, at der er mere andre steder end i Kina og Berlin). Nøgetrnt vurderet, var det en temmelig realistisk mulighed.

Men jeg bevarede optimismen og dryssede ind i til en lokal handlende og investerede i en flaske god champagne i vished om, at den kunne der blive brug for senere.

Så tøffede jeg ned i mål området og nød de mange sjove løbere, der kom i mål – alle i flot stil – ikke som ved de "rigtige" løb, hvor der er mange, der virkelig er "ramt" når vi når tilstrækkeligt langt ned i "tabellen"

Dem var der ikke mange af her – tværtimod.

Før jeg vidste af det, annoncerede speakeren på formfuldendt fransk at Ellaaa Grimm au Danemarc var på vej ... det var alligevel hurtigt.

Hurtigt er selvfølgelig relativt, men i betragtning af, at målet var at gennemføre og at hun – om nødvendigt var helt indstillet på at bruge maxtiden på 6½ time, ja... så det gik det faktisk rigtig godt.

**Ella Grimm løb 4:16:07, tidstab fra 1. til 2. halvdel ca. 4 minutter, hun blev nr. 5 i klassen af 102.**

Der var så tilpas langt op til nr. 4, at det ikke kunne betale sig at gå og ærgre sig over at komme i mål med stort overskud. Hurtigste i klassen V3F (Veteran3 Femmes) løb i 3.39 !!! så der er et stykke vej til toppen, men det er jo rart at have noget at stræbe efter.

Nu ved jeg, at der sidder mange og tænker "4.16 ... det er sgu' da ikke hurtigt", det vil jeg ikke sige mere om, end at man via nedenstående link kan indtaste sine egne tider og se hvilken % man kan opnå. Herefter må det være op til den enkelte selv at vurdere hvorvidt 78,78 % er godt.

<http://www.runbayou.com/Wavacalc.htm>

Afslutningvis må vi i kor konkludere, at Médoc Maraton bestemt er et besøg værd, hvis man med sig selv ved, at det ikke lige er PR man går efter, men en anderledes og sjov løbeoplevelse. Ella udtalte efter løbet, at det var hendes bedste marathon oplevelse.

Et oplagt sted for en klubtur og sjovt for såvel begyndere som for de mere rutinerede.

Hilsen

Heino

Directeur Sportif

P.S.: Ruten var med bestemthed ikke for kort. Alle de gps-ure jeg hørte om, viste at den var lidt for lang, med noget der i snit rammer de 500 m.

Yderligere info samt officielle resultater : <http://www.marathondumedoc.com/>