

Ewald Komar September 2015

LoireIntegrale 2015 - Das Gallische Tripel geschafft !

Nach dem

TranseGaule 2013 (10. Auflage, 13. bis 31. August), dem Klassiker mit 1190 km und 14 434 Aufstiegsmeter in 19 Tagen vom Piratennest Roscoff in der Bretagne in das Touristenzentrum Gruissan am Mittelmeer



dem

Ultra Trace de Saint Jacques 2015 (3. Auflage, 12. – 23. April 2015), einem sehr anspruchsvollen UltraTrail mit 730 km in 12 Tagen, auf den Pilgerpfaden des französischen Jakobsweg von Le Puy en Velay nach Saint Jean Pied de Port am Fuß der Pyrenäen (Via Podiensis, Wanderweg GR65)



habe ich nun den

LoireIntegrale 2015 (3. Auflage), den idyllischen Fluss-Etappenlauf mit 1025 km in 17 Tagen von der Quelle (1551m) der Loire zur Mündung in den Atlantik bei St. Nazaire (5.- 21. August 2015)



geschafft und damit das Gallische Tripel vollendet.

Das größte Problem beim LoireIntegral war für mich die große Hitze (40°C) der ersten drei Etappen. Da schien es, als wolle an den Steilhängen der jungen Loire eine gnadenlose Sonne den zwanzig (verrückten) Startern die letzten verbliebenen Hirnreste herausbrennen. Die Sahara war ein Klacks dagegen. Am Abend des dritten Tages waren's dann nur noch 16. Nach kurzer Abkühlung mit einem Regentag gab die Hitze mit bis zu 35°C noch mal ein dreitägiges Intermezzo. Danach kletterte das Thermometer nicht mehr über 30° C.

Ab dem fünften Tag ging es auf den Treidelpfaden des Kanals, der Dammkrone des unregulierten Flusses und kleinen verkehrsarmen Nebensträßchen, meist flach und asphaltiert, dem Loire-Radweg entlang, der ab Nevers dem Europäischen Fernradweg Nr.6 (EuroVelo6 vom Schwarzen Meer zum Atlantik) folgte.





Station gemacht wurde mit drei großen Zelten (Kochen, Essen und Schlafen) auf Camping- und Sportplätzen entlang der Strecke, wobei ich mit meinem Betreuer Reinhard in meinem Campingbus nächtigte. Dieser wurde von Reinhard morgens ins Ziel gefahren, danach rastete er mir mit dem MountainBike entgegen und versorgte mich zwischen den Versorgungsstellen (alle 12 km) zusätzlich mit kaltem Bier/Radler und kaltem Wasser überm Kopf.



Schiefslage durch Ischiasschmerz



Das Radler (Panasch) wartet

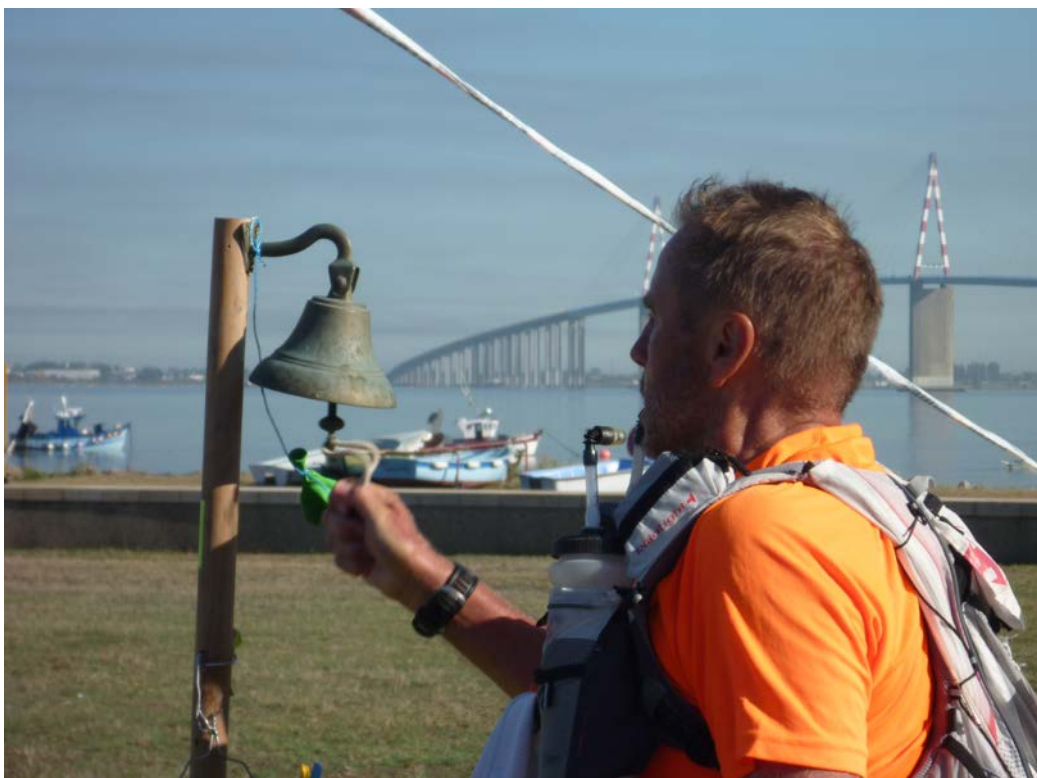
Klara und ihre beiden Töchter bekochten uns mit bester französischer Hausmannskost, den täglichen Apero (vorabendliches Antrinken/Besäufnis) untermahlte unser leidenschaftlicher Troubadix mit seinen genialen Interpretationen populärer Musik. Auch hier, wie bei den anderen beiden Etappenläufen, die legendäre, freundschaftliche und kameradschaftliche Atmosphäre, eingebettet in eine äußerst liebevolle und familiäre Betreuung durch das gesamte Helfer-Team.



Vom sportlichen Anspruch gesehen, ist der LoireIntegrale sicherlich der leichteste Etappenlauf des Gallischen Tripels. Allerdings ermöglicht die überwiegend flache und asphaltierte Strecke einen monotonen Schritt und der wiederum provoziert den äußerst schmerzhaften ShinSplint (Schienbeinkantensyndrom, Knochenhautreizung), dem die drei weiteren Abbrecher zum Opfer fielen. Daraus und aus der großen Hitze erklärt sich die relativ hohe Aufgeberquote von 7 der 20 Starter.



Untypischer Endspurt, bevor ..



.... die letzte Sekunde schlägt



und das letzte Bier gezischt wird.

Nächstes Jahr 2016 werden mit Sicherheit der TranseGaule (August) und der Ultra Trace de Saint Jaques (April) stattfinden. Ob der LoireIntegral, um die Terminkollision mit dem TG zu vermeiden, wieder in den Juli zurückkehrt oder ganz ausfällt, war im Ziel noch nicht zu erfahren.

