

# **Aufi geht's! Neues vom Feldberg.**

## **Der Feldberglauf im Taunus (2005).**

Ich laufe heute auf den Feldberg. Menschen aus der Schwarzwälder Gegend werden sofort bleich vor Ehrfurcht, wenn ich so etwas ankündige. Dann muss ich schnell "Feldberg in Klammer Hessen – nicht Feldberg in Klammer Schwarzwald" nachschieben und schon weicht die Ehrfurcht der Verächtlichkeit. In alemannischen und alpinen Kreisen gilt der Feldberg in Klammer Hessen allenfalls als Erdbeule. Und 600 Höhenmeter in 10 km zu bewältigen als leichte Aufwärmübung. Als Städterin teile ich diese Ansicht ganz und gar nicht, für den Feldberg muss ich moralisch in makellosem Zustand sein. Es ist immer schade, wenn der Berg ruft, und man hat so gar keine Luft mehr, um zurückzurufen.

Heute war ich guter Dinge, wenngleich etwas durcheinander, weshalb ich bei meinem überhasteten Aufbruch meine Uhr zuhause vergessen habe. Aber bei einem Lauf, bei dem man 10,1 km lang versucht, das Tempo so zu wählen, dass man nicht rückwärts wieder hinunterunter rollt, ist eine Uhr ohnehin nicht sehr nützlich.

Der Startpunkt des Laufs heißt Waldlust. Man versteht sofort: hier geht es ums Emotionale. Nicht um Bestzeiten. "Schon auf den ersten hundert Metern bekommt man den Schneid abgekauft", pflegt mein Trainingspartner zu sagen. Nach dem ersten Kilometer muss ich das dann auch umgehend überprüfen. Tatsächlich: mein Schneid ist weg. Aber wenn ihn mir jemand abgekauft haben sollte – wo ist das Geld, das ich dafür bekommen habe? Und wer läuft jetzt mit dem Schneid, der eigentlich meiner war? Misstrauisch schaue ich um mich. Aber niemand sieht aus, als hätte er Schneid für zwei.

Das ist das schöne am Berglaufen – endlich schnaufen die anderen auch mal. Sonst laufe ich oft inmitten von Menschen, die sich unterwegs gegenseitig Ihre Lebensgeschichte erzählen und ihre Lieblingslieder vorsingen. Sowas demoralisiert. Jetzt läuft ein älterer Herr neben mir, dessen Atem so rasselt und pfeift, dass ich Zweifel habe, ob er es schaffen wird, zu überleben. Ich gebe zu: das demoralisiert auch.

Ich krame nach meiner Restmoral und finde dabei im unteren Teil meiner rechten Wade überraschend noch etwas Schneid. Gut, dass ich nicht alles verkauft habe, jetzt kann ich noch ein bisschen Gas geben. Ich frage meinen Nebenmann nach der aktuellen Laufzeit, aber als Antwort höre ich nur einen Pulsmesser im Technobeat piepen. Macht nichts. Gleich kommt Kilometer 6,5. Das ist mein Lieblingskilometer, denn ihm folgt eine winzige Senke. "Erstaunlich, wie schnell man sich da wieder erholt", sagt mein Trainingspartner immer. Unter Erholung habe ich mir zwar immer etwas vorgestellt, was mit einem Liegestuhl, Sonnenschein und vielen Büchern zu tun hat, aber man muss eben flexibel sein. Und wirklich: drei Wochen DomRep sind nichts gegen zwei Minuten bergab. Zumindest, wenn man geistig so rapide abbaut, wie ich im Augenblick. Gut, dass ich keine Uhr trage, ich wäre sowieso nicht mehr in der Lage, sie zu lesen.

Plötzlich beginnt es zu regnen. Ich habe schon mehrere Tropfen abbekommen. Seltsamerweise nur rechts. Ich riskiere einen Blick nach oben und sehe einen Ichtiosaurus. Ein zwei Meter hohes Wesen mit ellenlangem Hals und zottigem, nassem Fell. Bei jedem seiner Schritte erzittern die Bäume und der Boden vor uns bekommt Risse. Der Saurus tropft auf mich nieder. Ich bin mir nicht so ganz darüber im Klaren, ob es sich um einen Pflanzenfresser handelt und versuche sicherheitshalber, mich etwas abzusetzen.

Was folgt, sind die berühmten letzten zwei Kilometer. Hier schlagen Schneidhändler gnadenlos zu. Untersuchungen zufolge stammt 67% des Schneids, der bei ebay angeboten wird, von den letzten zwei Kilometern des Feldbergs in Klammer Hessen.

Wenn man sich allerdings darauf einstellt, ist das alles halb so schlimm. " Man weiß, es geht rum" sagt mein Trainingspartner und das ist ein hervorragendes Mantra, wenn man auf Zehenspitzen eine Geröllrampe hochjucken muss.

An einem fremden Handgelenk lese ich irgendetwas von 1:09, als ich das Ziel erreiche. Es ist neblig und kühl. Ich trinke zwei Becher lauwarmen Tee, applaudiere noch dem einlaufenden Saurus, der im Ziel eine etwa 1,50 Meter große Frau volltropft, die ihren Kopf voller Stolz an seinen Bauch drückt. Dann drehe ich mich um und laufe den ganzen Weg wieder zurück. Es ist doch immer wieder erstaunlich, wie schnell man sich erholt.

© Heidi Schmitt, Frankfurt