

Von Sportanlagen, Streckenposten und Sättigungsbeilagen.

Der Volkslauf in Kelkheim-Hornau (2007)

Heute ist der Tag der Superlative. Nicht wegen der Laufergebnisse, die kann man ja früh morgens noch nicht ahnen. Aber es gibt genügend andere Dinge, die in Kelkheim Hornau unübertrefflich sind. Zum Beispiel gibt es dort die schönste Sportanlage der Region mit dem kuriosesten Namen.

Es ist nämlich die Sportanlage "Am Reis". Und das, obwohl die hiesige Vereinsgastronomie keine asiatische, sondern – sagen wir – globale Küche bietet. Wer oder was "der Reis" ist, habe ich auch nach vielen Starts in Hornau nicht erfahren und so weht ein gewisses Mysterium über dem Ort. Außerdem gibt es hier den reizendsten Streckenposten Deutschland. Er steht jedes Jahr an der selben Stelle bei km 10 bzw. kurz vor dem Ziel. Wenn es ihn überkommt, läuft er schon mal neben den Läufern her, ausgerüstet mit einem wahren Wörterbuch an aufmunterndem Vokabular.

Als wir uns also rund um die schönste Sportanlage der Region mit dem kuriosesten Namen einlaufen, treffen wir den reizendsten Streckenposten Deutschlands. Bereits jetzt wacht er darüber, dass über seinem Streckenabschnitt gutes Karma weht. Dafür schneidet er noch rasch ein paar Brennessel mit einer Gartenschere ab – nicht dass am Ende ein Läuferbein Schaden nimmt.

Wer so umsorgt wird, hat nichts zu befürchten. Selbst dann nicht, wenn es regnet und das Streckenprofil des ausgeschriebenen Zwanzigers zweimal einen giftigen langen Anstieg von über zwei Kilometer Länge aufweist. Bei mir sind ein Bekannter und mein Trainingspartner. Das heißt, im Augenblick sind sie gerade nicht bei mir, weil sie vor dem Start mehrfach das machen, was hier alle Läufer machen: sie stehen am Baum. Männer haben es einfach. Ich muss zum Glück nicht und hüpfte ein wenig nach rechts und nach links und dann wieder nach rechts. Dauernd knallt es, weil ständig irgendetwas startet. Wir sind zuletzt an der Reihe. Das Feld ist klein. Normalerweise laufen hier etwa 100 Menschen den Zwanziger, heute scheinen es doch einige weniger zu sein. Ich schmeiße noch eine Runde der neuesten Innovation meines Ernährungsgurus Dr. Feil: Die Gel Chips von Ultra Sports (wegen ihrer eigenwilligen Konsistenz auch "Frosch" genannt) gibt es jetzt auch mit Weizenbiergeschmack. Mir ist es ganz egal, ob das gut schmeckt: hier muss die Idee belohnt werden. Wer Marshmallows mit Hefearoma anbietet, der traut sich was. Wir stopfen uns die Frösche in die Taschen und los geht's.

Die Strecke führt durch Feld, Wald und Wiese (mit Betonung auf Wald) und sie ist anspruchsvoll, aber schön. Ich laufe mit meinem Bekannten, während mein Trainingspartner vornewegfegt. Das kleine Feld ist wie entfesselt und zieht ungeheuer. Dabei dräut bereits bei km 2 das erste Mal der Anstieg.

Der Regen, der auf uns nieder geht, ist sehr fein, fast ein Regenstaub. Er stört überhaupt nicht. Eigentlich müsste ich froh sein, dass die hohen Temperaturen der letzten Tage Vergangenheit sind, aber mir fehlt die Sonne.

Mental ist mir nicht so dumdideldum, wie sonst. Der Anstieg lässt sich ganz gut machen, aber das ist beim ersten Mal auch keine Kunst. Das angebotene Wasser ist kalt und mein Magen nölt. Mein Bekannter fragt mich, wie's mir geht und ich merke: nicht so gut wie ihm. Das Tempo ist in Ordnung, aber leicht wird es heute nicht. Bei Kilometer sieben bestätigt sich mein Verdacht: er zieht ab und weil ich mich lieb habe, lasse ich ihn ziehen. Ich weiß, ich würde es bereuen, mitgegangen zu sein.

Trotzdem ist das ein moralischer Knick. Ich laufe schnell, aber es relativiert sich, weil da vorne jemand schneller läuft. Jemand, der normalerweise so schnell läuft wie ich. Mein sonst sonniges Läufergemüt ist jetzt ein einziger Stratocumulus-haufen. Ich freue mich auf den reizendsten Streckenposten Deutschlands, aber auch die Begegnung mit dem freundlichen Herrn im Trainingsanzug holt mich nicht aus dem Tief. Vielleicht reißt es ja Dr. Feil. Ich knibbele das Papierchen auf und lege den Gel Chip ordnungsgemäß in den Backentaschen ab. Ich hatte Weizenbier gar nicht so süß in Erinnerung. Es schmeckt ein bisschen, als hätte man ein Baiser mit Bier getränkt. Trotzdem glaube ich, dass der Frosch eher ein Läufergeschenk ist, als Vanilleschleim in Alusachets. Gewöhnliches Gel ist wirklich nicht mein Fall. Dr. Feil muss es jetzt richten. Ich laufe leidenschaftslos über Stock und Stein und trample zum zweiten Mal den Anstieg hoch. Es ist gut zu wissen, dass man es nicht ein drittes Mal tun muss.

Am Getränkestand werde ich zwar mit kaltem Wasser, aber so warmherzig empfangen, dass ich die Dame mit dem Plastikbecher fast zur reizendsten Wasserentgegenhalterin Deutschlands wählen würde. "Nur noch vier Kilometer" sagt sie milde und schaut mich dabei an, als wäre ich ein Hundewelp. Sie hat ja recht. Es ist nicht mehr weit.

Eine spazierende Familie kommt mir im Wald entgegen. "Warum laufen die denn alle so schnell?" fragt der etwa Vierjährige seine Mutter. Aber weil ich so schnell laufe, kann ich nicht mehr hören, was sie antwortet. Schade. Hätte mich interessiert, warum ich so schnell laufe. Noch einmal geht es ein bisschen bergan. Noch einmal steht da mein Streckenposten. Mit ernsthaftem Ausdruck schaut er mir direkt ins Gesicht. "Ja" sagt er, "das war super. Jetzt nur noch durchbeißen." Tatsächlich muss man auf den letzten Wurzeln auf dem schmalen Waldpfad immer noch etwas beißen, aber man riecht schon den Stall. Ich wätze um die Kurve und ins Ziel. Die Zeit: 1:45:10. Das ist nicht legendär, aber völlig in Ordnung. Meine Bestzeit auf der Strecke liegt eine Minute darunter. Also kein Grund zu hadern.

"Am Reis" wird traditionell Wurst gegrillt und so trotzen wir dem Regen und genehmigen uns das volle Programm: erst Wurst, dann Kaffee und Kuchen. Wir alle sind Helden: mein Trainingspartner und eine Bekannte werden Sieger ihrer Altersklasse und bekommen gruselige Pokale. Ich werde Zweite, dank der Gnade der weiblichen Geburt – in meiner Altersklasse waren nur drei unterwegs. Mein Bekannter landet dagegen mit seiner großartigen Zeit nur im Mittelfeld. Nun ja. Frauen können vor dem Start nicht so einfach an die Bäume gehen, dafür gibt es dann eben den Ausgleich bei der Siegerehrung. Zuhause angekommen werfe ich mich auf's Sofa und schlafe sofort ein. Anstrengend war's.