

# Von Ameisenlöwen, Fingerhüten und Badezusätzen.

## Der Volkslauf in Kahl (2007)

Der Kahler Sandhase ist ein Ameisenlöwe. Um regionale Besonderheiten dieser Art zu verstehen, muss man vermutlich in den Kahler Sandgruben aufgewachsen sein. Der Sandhase ist irgendein Tier, das sich früher immer dort herumgetrieben hat. Angeblich, wie gesagt – ein Ameisenlöwe. Da aber niemand weiß, was ein Ameisenlöwe ist, oder wie er aussieht, tat man so, als wäre der Sandhase ein Hase und steckte ihn ins Kahler Wappen. Was das alles mit dem Kahler Halbmarathon zu tun hat? Ich weiß es noch nicht genau, aber ich bin sicher, es wird sich ein Zusammenhang finden.

Ich habe eine mäßige Nacht hinter mir, in der ich träumte, ich müsste nach Johannesburg fliegen, weil ich die Haltestelle „Frankfurter Flughafen“ verschlafen habe. Wer so etwas träumt, ist nicht in Bestform. Dabei ist sonst in Kahl alles prima: das Wetter, die verschwenderische Toilettensituation und das freundliche mintfarbene Vereinshaus, in dem ich mich umziehen darf.

Nachdem im vergangenen Jahr die Zeitmessung eher kreativ vor sich ging, ist man dieses Jahr seriös geworden: wir bekommen brettsteife Startnummern, auf deren Rückseite ein ominöses Kabel klebt, das der Veranstalter „Chip“ nennt. Wir dehnen fleißig und trippeln uns ein wenig warm, damit wir uns an dem Anstieg nach den ersten 20 Metern keine Zerrung holen. Das wäre schlecht für die verbleibenden 21 km.

Als es losgeht, gibt das Feld Gas, als gäbe es eine Bergwertung. Weil ich Sonntags morgens um 9 Uhr so schlecht denken kann, wenn ich gerade aus Johannesburg zurückkomme, renne ich genauso los wie die anderen.

Schon während des ersten Kilometers zieht sich die Truppe auseinander, was ich zunächst genieße. Hier kann man frei laufen, ohne dass einem jemand in die Parade fährt. Die Strecke führt durch den Wald und der Boden ist voller Tannenzäpfle. Womit freilich nicht die Biermarke gemeint ist, sondern diese kleinen braunen Freunde der Bänderdehnung. Man muss immer ein wenig aufpassen, dass man nicht auf so ein keckes Ding drauftritt, wofür es sich dann mit unkontrolliertem Wegrollen revanchiert.

Vorteil der Waldvegetation ist dafür ein wunderbarer Duft. Als Kind kam ich in den Genuss dieses Duftes, wenn meine Mutter ein Latschenkieferbad nahm – aber das hier ist ungleich besser. Ich inhaliere ein bisschen vor mich hin, während meine Beine immer schwerer werden. Bei Kilometer sieben beginnt ein sehr sandiger Streckenabschnitt. Sand ist ein Energiefresser. Allerdings hat er sich seinen ganzen Hunger scheinbar für mich aufgehoben, denn der Abstand zu den vor mir Laufenden wird dramatisch größer. Ameisenlöwe müsste man sein. Dann wäre man ein Sandhase und auf diesem Untergrund bestimmt besonders schnell.

Ich bin jetzt allein auf weiter (sandiger) Flur. Bei Kilometer acht ist mir mau. Ich habe gerade etwas mehr als ein Drittel geschafft und fühle mich unglaublich müde. Gut, die ersten Kilometer waren ein wenig zu munter, aber jetzt bin ich wahrlich nicht mehr schnell unterwegs. Kein gutes Zeichen. Zum Glück lockt weitere Motivation: Überall blüht der Fingerhut und ich finde es sehr hübsch, dass ein Mittel zur Herzstärkung am Rand einer Laufstrecke wächst. Außerdem ist von Zeit zu Zeit frisches Holz geschlagen worden und dieser Geruch übertrifft sogar noch die Badezusatznote. Der Wald gibt alles. Wenigstens einer.

Ich schiebe mich weiter voran und bin froh, dass der Sand durch einen asphaltierten Abschnitt unterbrochen wird. Zivilisation hat manchmal auch so seine Reize. Bei Kilometer 10 stehe ich bei fast 54 Minuten und das stehen fühlt sich auch beinahe so an. Ach Du dickes Ei, bin ich langsam. Aber die asphaltierten Passagen tun gut und so kann ich mich ein bisschen erholen und wieder schneller werden. Wenn doch nur irgendjemand in der Nähe wäre. Ein Hase, ein Gegner, einer der mich jagt, irgendein anderer Mensch, dessen Laufrhythmus mich beflügelt. Aber ich sehe nur in weiter Ferne ein blaues T-Shirt, das eher schneller wird als langsamer. Völlig utopisch, das wippende Textil einzuholen. So kämpfe ich mich weiter allein durch die Zäpfle (da – habe ich sie nicht eben kichern hören?). An Endspurt ist nicht zu denken, ich laufe einfach nur so nach Hause.

Bei 1:53:55 bin ich im Ziel, wo ein Mensch mit einer magischen Kelle die Drähte hinter meiner Startnummer entschärft. Für mich ist das eine Zeit, die man besser in den Kahler Sandgruben versenken sollte.

Aber Kahl wäre nicht Kahl, wenn es nicht ein ordentliches Kuchenbuffet gäbe, bei Bedarf auch gern eine Grillwurst oder frisch gezapftes Bier, das man sich auf sonnigen Bierbänken genehmigen kann. Das lässt die überzähligen Minuten schnell vergessen. Man kann ja auch nicht jeden Tag ein Sandhase sein.

© Heidi Schmitt, Frankfurt