

Von Presslufthämmern, Tempotarifen und Weißwürsten.

Der Halbmarathon in Obertshausen-Hausen (2007)

"Gleisbauarbeiten in den Nachtstunden" ist kein Film mit Sir Peter Ustinov und Lauren Bacall. Es ist vielmehr so etwas wie mein Schicksal, vor dem es kein Entrinnen gibt. Seit zwei Nächten in Folge und zwei Wochenenden in Folge saniert man in unmittelbarer Nähe meiner Wohnung die Schienen der Straßenbahn, angekündigt als "Gleisbauarbeiten in den Nachtstunden". Für mich schienen die Schienen immer ganz in Ordnung, aber da steckt man ja nicht drin, höchstens mal mit dem Absatz. In der Nacht vor meinem geplanten Volkslauf in Obertshausen liege ich also zum wiederholten Mal wach und lausche einer reichen Vielfalt an Presslufthämmern, Rüttlern, Aggregaten, Baggern und Pflastersteine-in-hohem-Bogen-in-Container-Werfern. Zum Glück muss ich um sechs Uhr aufstehen, das verkürzt die Pein.

Ich freue mich auf den Lauf. Vier Wochen musste ich krankheitsbedingt mit dem Laufen pausieren. Meine Beine – sonst als Anatomiemodell zur Bestimmung einzelner Muskelfasern geeignet - sehen nach drei Wochen UV-freiem Couch-Aufenthalt aus wie zwei Weißwürste. Schlimmer noch: sie fühlen sich auch so an. Es muss etwas getan werden.

Obertshausen ist eine Abfahrt der A3 und auch der Ortsteil Hausen, in dem der Lauf startet, ist leicht zu finden. Es ist recht ruhig auf der Autobahn, erst in Hausen finden sich mehr und mehr gähnende Autofahrer zusammen. Ein Konvoi der Schlaflosen schlängelt sich zu den Parkplätzen. Die Sportanlage in Hausen ist eine der schönsten der Region und man freut sich für gewöhnlich schon am Start, dass man hinterher barfuß über den teppichgleichen knallgrünen Rasen schlunzen darf. Heute ist allerdings alles anders. Heute ist es zugig, kühl und es riecht nach Regen. Und im Stimmengemurmel hört man immer das Läufer-Mantra für positives Denken: "Zum Laufen ist das Wetter ja gut."

Mein Trainingspartner und ich melden uns an und es geht ruckzuck. In der kleinen Halle ist wieder einmal alles bestens organisiert. An einer Wand sind die Preise einer Tombola liebevoll aufgebaut, was nicht verhindern kann, dass man sich angesichts der Exponate sehnlichst wünscht, nicht gezogen zu werden. Aber was zählt, ist ja auch nicht der Preis sondern die Idee einer Tombola.

Wir haben noch etwas Zeit und so laufen wir uns auf den Waldwegen ein. Die Schneisen verlaufen überkreuz und so kommen von allen Seiten hoppelnde Läufer aufeinander zu. Wer hier nicht hoppelt, steht am Baum. Mir trüben die vielen Richtungen die Sinne und so weiß ich bald nicht mehr so recht, wo es zum Stadion geht. Auch mein Trainingspartner ist sich nicht sicher und so kommt es, dass wir uns sehr ausführlich einlaufen.

Im Stadion wieder glücklich angekommen, treffen wir Markus, einen nicht-sehenden Läufer, und seinen Guide Jörg, der beglückt von 10 Stunden Schlaf schwärmt. Meine geschwellenen Lider heben sich beeindruckt. Wir alle wollen beim Halbmarathon starten. Jörg und Markus wollen das Feld von hinten aufrollen, mein Trainingspartner fegt vorneweg und ich versuche, die goldene Mitte zu halten.

Die Strecke ist flach und unkompliziert. Schneise rechts, Schneise links und so weiter. Zwei Runden sind zu durchlaufen. Ich möchte einen 5:30er Schnitt versuchen. Das ist nicht übermäßig gut für mich, aber für zwei Weißwürste in Asics scheint es mir ganz beachtlich zu sein. Los geht's.

Die folgenden Minuten sind unspektakulär. Vielleicht liegt es am unfreiwillig langen Einlaufen: ich finde sofort mein Tempo und halte es. Es läuft so bequem, dass ich mir vorstelle, ich hätte mit der 5:30 einen Vertrag geschlossen. "Vielen Dank, dass Sie sich für mich entschieden haben", sagt das Tempo. "Wenn Sie noch Fragen haben, ich stehe ihnen jederzeit zur Verfügung." "Ja, habe ich!", sage ich "wie lange ist denn die Vertragslaufzeit? Kann ich jederzeit in ein anderes Tempo wechseln, oder muss ich da vorher etwas tun?" "Die Laufzeit bestimmen sie", sagt die 5:30. "Der Wechsel in ein leistungstärkeres Tempo geht vollautomatisch und sie können dann jederzeit zurück. Beim Wechsel in ein niedrigeres Tempo genügt ein formloses Röcheln. Dann können sie allerdings nicht ohne weiteres wieder die 5:30 nutzen." Eigentlich hätte ich viel lieber ein Flatrate-Tempo: ich komme immer bei 1:49 an, ganz egal, wie langsam ich zwischendurch war. Aber ich fürchte, dabei kann mir die 5:30 auch nicht helfen und so beende ich mein Tempo-Gespräch. Inzwischen bin ich auch bei km 10 angekommen und die Uhr zeigt exakt 55 Minuten. Wirklich, ausgesprochen zuverlässig, diese 5:30.

Wenige Meter später läuft eine Dame an meine Seite. "Ich klink' mich mal ein", sagt sie in zartem thüringisch und ich willige freundlich ein. Auf einer wenig aufregenden Strecke bin ich dankbar für Abwechslung. Außerdem träume ich immer davon, in synchroner Harmonie wie weiland Sammy Korir und Paul Tergat in Berlin dem Ziel entgegenzufliegen. Leider kriegen wir die Synchronität nicht hin: wenn mein Fuß Tipp macht, macht ihrer eine halbe Sekunde später Tapp und umgekehrt. Auch nach drei Kilometern ist nichts zu machen, unsere Schrittfrequenzen sind zu unterschiedlich.

Aber immerhin gönnen wir uns beide ein paar Gehschritte beim Trinken und bleiben auch sonst gleichauf. Die Dame stapelt tief – das Tempo könne sie nicht bis zum Schluss halten, sagt sie, aber ihr Atem und ihre Neigung zum Plaudern sagen mir: sie kann. Gemeinsam versuchen wir andere Frauen aus dem Weg zu räumen und jedesmal, wenn es uns gelingt, schmunzeln wir ein bisschen. Das schweiß zusammen. Dabei denke ich an meinen Vertrag mit der 5:30 und bremsen sie ein bisschen.

Bei Kilometer 19 wehrt sich eine unserer Konkurrentinnen heftig gegen das Überholt werden. Sie zieht an, sobald sie uns im Augenwinkel sieht. Immer wieder. Meine Mitläuferin reagiert genervt, aber ich freue mich. So etwas weckt meinen Kampfgeist. Wer sich so albern wehrt, wird zurechtgelegt und weggeputzt. Manchmal früher, manchmal später. Haps.

Na gut, manchmal auch nie, aber daran sollte man nicht denken. Schwächt die Moral.

Meine Moral ist gut, selbst als jetzt Jörg und Markus an mir vorbeiziehen. Lässig. Demonstrativ pfeifend. Wenn ich jetzt dranbleiben würde, würde ich anschließend den kompletten Sonntag mit trübem Blick auf der Couch verbringen. Und da lag ich in den letzten Wochen schon zu lange. Außerdem hat man ja Verpflichtungen. Neben mir läuft eine Dame, die mit mir in unserem Tempo ins Ziel kommen will. Und genau so machen wir das auch. Wir putzen noch schnell die sich wehrende Dame weg und zischen ins Stadion. Pieps: 1:54:22. Prima.

In Obertshausen wird man für seine Mühen nicht nur mit Kuchen belohnt. Sondern auch mit zwei großartigen Bambini-Läufen über 400 und 200 Meter. Letzterer ist für Kinder unter fünf. Die größte Hürde für die Teilnahme ist hier die Tatsache, dass die Athletenkörper selten genug Platz für die Startnummer bieten, sie reicht oft von den Schultern bis zur Hüfte. Gelegentlich geschieht es, dass die Läufer von Mama oder Papa ins Ziel getragen werden, weil ihnen nach 50 Metern die Moral fehlt, manche setzen sich auch im Zielkanal hin oder verlassen die Strecke zur Seite in Richtung fotografierender Opa. Kurz: der Bambini-Lauf ist von großem Unterhaltungswert. Leider fängt es in diesem Jahr beim Start an zu regnen und das schlägt den Kleinen auf die Stimmung. Schade. Das hat Obertshausen nicht verdient. Dann eben im nächsten Jahr wieder.

Zufrieden fahren wir nach Hause - mein Trainingspartner zu seiner Badewanne und ich zurück zu Presslufthammer, Rüttler und Bagger.

© Heidi Schmitt, Frankfurt