

# Von mutigen Boxern, schlafenden Truckern und üblichen Verdächtigen.

## Der Mainuferlauf in Seligenstadt (2007).

Die A3 kann so schön sein. Vorausgesetzt, es ist sonntags, kurz vor acht und man ist nach Seligenstadt zum Laufen unterwegs. An der großen Raststätte stehen dutzende schwerer Trucks mit zugezogenen Vorhängen vor der Fahrerkabine. Alle LKW-Fahrer schlafen noch einen gerechten Truckerschlaf. Die Sonne scheint schon durch den Dunst am Horizont, die Wettervorhersage ist phantastisch. Die Autos, die hier unterwegs sind, lassen sich noch problemlos zählen. Alles ist wunderbar, sonntags morgens auf dem Weg nach Seligenstadt.

Der Ort hat eine hübsche kleine Altstadt, die durch ein ganz und gar nicht hübsches Parkdeck verschandelt ist. Dort will ich parken - wenn es nun schon einmal da ist. Aber ein Ordner schickt mich in eine Seitenstraße. Wahrscheinlich sieht man mir an, dass mich das Parkdeck gruselt.

Man kann wirklich nicht sagen, dass Läufer auf dem Land am Sonntag Morgen ein aggressives Völkchen sind. Aber heute gleicht die Friedlichkeit einem Bhagwan-Camp. Ich vermute, dass es demnächst eine neue Läuferverletzung gibt – Sehnenscheidenentzündung im Oberarm durch Schulterklopfen. Es wird geklopft und gelächelt und begrüßt, als gäbe es kein Morgen. Was so ein bisschen Sonne doch ausmacht.

Die Nachmeldung ist schnell erledigt, deutlich schneller als bei den Vorangemeldeten. Verkehrte, schöne Welt. Die Kleiderfrage ist nicht so schnell geklärt, schließlich geht es um 25 km und da könnte es irgendwann warm werden. Andererseits hetzt man dann nicht so und ein wärmendes Wams kann nicht schaden. Ich beschließe, eitel zu sein und meine schneeweißen Beine noch einmal bedeckt zu halten. Schließlich zieht es in Seligenstadt immer ein bisschen.

Die Strecke ist topfeben und führt am Main entlang. Alles ist asphaltiert, man kann also gute Zeiten laufen. Wäre da nicht eine kleine psychologische Herausforderung. Man läuft 7,5 km hin, 7,5 km wieder zurück. Dann ist man am Ziel. Aber noch lange nicht im Ziel, denn dafür muss man noch einmal 5 km hin und 5 km zurück – nur dieses Mal in die andere Richtung. Am Ziel vorbeilaufen, das kann an einem schlechten Tag ein bisschen wurmen.

Aber heute ist kein schlechter Tag, daran gibt es keinen Zweifel. Dieses Jahr heißt der Mainuferlauf nach einem neuen Sponsor "Wasserlauf", was zahlreiche Läufer inspiriert, in den Main zu pieseln. Ich würde auch gern, aber das sähe sicher blöd aus.

Kurz vor dem Start treffe ich noch einen Bekannten. Beim Frankfurter Halbmarathon sind wir mit einer Sekunde Abstand ins Ziel gekommen, ohne uns zu sehen. Aber hier sind es statt 3000 Läufern etwas über 400 und das ist doch gleich viel netter.

Mein Plan ist, die 2:16 der letzten Woche zu unterbieten und dabei möglichst nah an eine 2:13 zu kommen, was meine Bestzeit auf dieser Strecke ist. Die steht immerhin seit 2001, also betrachte ich sie mit Respekt. Am Start bin ich wie immer etwas müde, heute sogar besonders. Schließlich wollte ich unbedingt Henry Maske dekorativ im Ring herumstehen sehen. Ihm gehört meine Sympathie. Dinge zu tun, die andere vollkommen bekloppt finden und dabei an sich selbst zu glauben ist schließlich ein Langstreckenläufersyndrom.

Dies ist also heute mein Fight. Dabei fühlt es sich gar nicht so an. Es weht ein Lüftchen, nicht stark genug, dass es stören würde und es kann nicht oft genug gesagt werden: die Sonne scheint. Alles ist gut. Noch ist ein bisschen Unruhe im Feld, aber das übliche Gedrängel bleibt aus. Vor mir läuft "Maxi Sport" (zumindest steht das auf seinem Shirt), ein Herr mit einem hübschen Haarschnitt. Man läuft doch gleich viel beschwingter, wenn man auf einen netten Hinterkopf schaut. Leider macht Maxi-Sport bald langsamer und ich muss überholen. Wenige hundert Meter ist er wieder vor mir. Ich wundere mich ein bisschen, schaue auf die Uhr – nein, an mir liegt es nicht. Ich laufe gleichmäßig.

Bald werde ich abgelenkt durch den Gegenverkehr. Ich mag Wendepunktstrecken. So überblickt man das ganze Feld und ist außer Läufer auch noch Zuschauer. Im Pulk mache ich viele der üblichen Verdächtigen aus, die wie die Schausteller von Volkslauf zu Volkslauf ziehen. Jetzt kommt mir zum Beispiel Alfred entgegen. Alfred (M70) hat anders als ich die Kurz-Saison eingeläutet. Statt der üblichen (und schwer verdächtigen) lilafarbenen langen Hose trägt er eine rote kurze und das dazu passende rote Singlet. Die Schuhe sind allerdings Alljahrsmodelle: Nike Air, die ihrem Namen alle Ehre machen. Irgendwo in der Dämpfung muss ein Loch sein. Deshalb hört man Alfred von weitem - durch das rhythmische pffft, pffft, pffft seiner guten alten Nikes. Normalerweise ist er schneller als ich, nur in dieser Saison ist er noch nicht ganz da. Was ihn nicht daran hindert, erst einmal in der gewohnten Geschwindigkeit "pffft, pffft, pffft" loszuwatzen.

Nach dem Wendepunkt irritiert mich Maxi-Sport zunehmend. Er läuft so ungleichmäßig, dass wir uns bestimmt sechs mal gegenseitig überholen. Ein munterer Herr in orange sieht das vermutlich ebenso, denn er bleibt in meiner Nähe und spielt die Überholspielchen mit. Nach 15 km finde ich den Mut, das Hin und Her zu beenden und ziehe das Tempo an. Adieu, Maxi Sport mit dem netten Hinterkopf.

Leider gibt es bei der dringend herbeigesehnten Verpflegungsstelle keinen Tee. Heißt ja auch Wasserlauf. Da muss das Gekröse durch und einen Schluck Kaltes verkraften.

Die Tempoverschärfung macht mir nichts aus, obwohl es auf dem nächsten Streckenabschnitt richtig windig wird. Ich suche Schutz hinter einem großen Läufer. Aber der ist vermutlich der große Bruder von Maxi-Sport und bremst plötzlich, um danach wieder anzuziehen. Keine Hilfe also. So kämpfe ich mit dem Wind und versuche, das Tempo zu halten. Es wird jetzt recht zügig und ich weiß, dass ich die 2:13 erreichen kann. Dann will ich natürlich auch gern noch schneller laufen. Wenn schon, denn schon.

Zum Glück kommt wieder Ablenkung und ich sehe, höre und rieche die Top Ten-Läufer. Ich freue mich über den Anblick der Entgegenlaufenden. Der einzige, den ich fürchte, ist der Unterhemdenläufer. Er hat die Eigenschaft, Nase und Ohren schwer zu strapazieren, denn er riecht nicht nur am Start schon schlecht (selbst wenn er statt im Unterhemd mit freiem Oberkörper läuft), er beginnt etwa ab der Hälfte der Strecke laut und langgezogen zu stöhnen. Aber weil er nun mal zu den üblichen Verdächtigen gehört, stöhnt und riecht er bald an mir vorbei. Vermutlich würde er mir fehlen, wenn er nicht da wäre.

Der Gegenwind macht mir Mut, denn ich vertraue darauf, dass er sich irgendwann in Rückenwind verwandelt. Doch es ist wie verhext. Der Wind bleibt. Und der große Bruder von Maxi Sport unkt: "Irgendwie ist überall Gegenwind". Aber ich kämpfe jetzt weniger mit dem Wind, als mit ihm. Der Begriff "Zug- und Bremsläufer" bekommt eine ganz eigene Bedeutung. Ich will jetzt vorbei. Wie vorhin habe ich auch hier einen Mitstreiter, statt orange trägt er gelb. "Auf!" sagt er zu mir und zieht an Mr. Gegenwind vorbei. Aber ich komme einfach nicht weg. Kaum bin ich neben meinem Überholobjekt, zieht das wieder an.

Und dann passiert endlich das Wunderbare. Der Wind kommt plötzlich von hinten. Darauf habe ich gewartet. Es sind noch knapp vier Kilometer und meine Füße sind noch wach. Ich gebe einfach Gas. Ich ziehe an meinem Quälgeist vorbei und an meinem Mitstreiter auch gleich. Ich hab's jetzt satt. Noch drei Kilometer. Ich halte das jetzt. Es kann nichts mehr passieren. Die Sonne scheint, mir tut nichts weh, Henry Maske hat gewonnen. Wann kommt denn endlich dieses Ziel? Vor mir taucht ein Läuferpaar auf. Na gut. Nehm ich die eben auch noch mit. Ich fühle mich ziemlich unerschrocken und ziehe noch etwas an. Was alles möglich ist! Ich würde während des Laufens erstaunt den Kopf schütteln, wenn ich nicht so mit Laufen beschäftigt wäre. Im Ziel stoppe ich die Uhr bei 2:10:17. Fast dreieinhalb Minuten schneller als meine Bestzeit von 2001. Mehr als 11 Minuten schneller als im letzten Jahr.

Der Läufer in gelb spricht mich an und bedankt sich für's Ziehen und das gleichmäßige Laufen. Ein mir wildfremder Mensch klopf mir auf die Schulter (da ist es wieder) und sagt: "Toll gelaufen – wie in Friedberg." Ich freue mich darüber sehr. Und bin heute wahrlich stolz, selbst eine der üblichen Verdächtigen zu sein.

© Heidi Schmitt, Frankfurt