

# **Ganz schön schön: der Weital-Landschaftsmarathon.**

## **Der Marathon im Weital (2007).**

Marathonläufe und Urlaubsreisen haben eines gemeinsam: man sollte sie nicht verschlafen. Für beide stelle ich mir deshalb nicht nur einen Wecker, sondern mehrere. Heute morgen meldet sich allerdings eine Uhr, die ich gar nicht gestellt habe: die Innere. Ein bisschen aufgeregt ist man eben immer und so wache ich pünktlich gegen 5:30 Uhr auf. Ich will den Landschaftsmarathon im Weital laufen und das verspricht hübsch zu werden.

Der Weitalmarathon startet in Schmitten Arnoldshain und landet in Weilburg. Dazwischen liegen ein paar kleine Ortschaften, in denen vereinzelt Menschen mit vereinzelt Instrumenten Stimmung machen. Der Rest ist Wiese, Wald, Pferd, Huhn und Berg – kurz: der Naturpark Hochtaunus.

Bevor man starten darf, muss man ein paar Herausforderungen annehmen. Die erste ist die Busfahrt vom Ziel zum Start. In Arnoldshain sind die Parkplätze nämlich rar und obendrein ist man ja irgendwann hoffentlich in Weilburg und möchte nur ungern wieder nach Arnoldshain zurücklaufen, nur weil dort das Auto steht. Deshalb also die Busfahrt.

Wir setzen uns in das beinahe noch leere Gefährt und sehen den einsteigenden Läufern entgegen. Das sind zumeist Herren in den besten Jahren, in deren Gesichtern man noch das Muster der Bettwäsche erahnen kann. Ersteres liegt daran, dass ein profilierter Landschaftsmarathon eher altgedienten Vereinsläufern zusagt als Eventjoggern, letzteres erklärt sich durch die unchristliche Uhrzeit. Was ein richtiger Weital-Läufer werden will, der verschwendet keine Zeit mit dünnbuttrigem Honigtoast – die Jungs, die gerade den Bus betreten haben, packen lieber ein ordentliches Leberwurstbrötchen aus. Schnell wird es warm und gemütlich.

Hinter uns sitzen eine Dame und ein Herr nebeneinander, die sich nicht kennen. So passiert das Unausweichliche: die halbe Stunde Fahrt wird genutzt, um die läuferische Lebensgeschichte gegenseitig investigativ zu durchleuchten. Während wir auf der langen Landstraße durchgeschüttelt werden und dabei immer wieder unsere Laufstrecke einsehen können, blubbern Gewichtsverluste, schlecht organisierte Läufe (nie wieder Wetzlar!), laufende Vorfahren und fünf Knie-OPs an unseren schutzlosen Ohren vorbei. Ich beschließe, gelegentlich Herbert Steffny anzusprechen, ob er nicht ein gutes Trainingsprogramm kennt, mit dem man sich ordentlich auf solche Gespräche vorbereiten kann. Die Dame hinter mir ist jedenfalls glänzend trainiert und berichtet, heute endlich mit ihrem Vater laufen zu wollen. Bevor sie näheres über ihre Mutter erzählen kann, sind wir zum Glück an Ort und Stelle.

Bei unseren Startunterlagen findet sich ein riesengroßer schwarzer Müllsack. Dort hinein stopfen wir die Kleidung, in der wir ein paar Stunden später heldenhaft herumsitzen wollen. Die Säcke werden mit Aufklebern versehen und zum Ziel zurückgebracht. In einer kleinen Sporthalle präparieren wir uns zuvor. Ich will heute ein bisschen experimentieren und so nehme ich den Fotoapparat mit und großartige Dinge aus dem Labor von Dr. Feil: zwei Fläschchen Ultra Buffer und einen Gel Chip, wegen seiner eigenwilligen Konsistenz auch "Frosch" genannt. Außerdem laufe ich heute den ersten langen Lauf mit Sonnenbrille. Noch sind es etwa 10 Grad, bis zur Zielankunft werden es 24 Grad sein.

Auf dem Weg zum Start entdecken wir eine Kanone und die dazugehörigen Schützen in stolzer Uniform. Wir werden also würdig auf die Strecke geschickt. Bevor es losgehen kann, treffen wir Jörg und Markus. Während wir die beschauliche Gegend loben und Läuferoutfits vergleichen, unterscheidet Markus im wesentlichen helldunkel, mitteldunkel und dunkeldunkel. Markus gehört zur Kategorie der nichtsehenden Läufer. Jörg ist sein Guide, der über ein Band am Handgelenk mit ihm verbunden ist. Die beiden wollen so schnell laufen wie wir und so bleiben wir beieinander. Meine Aufregung ist inzwischen völlig verflogen. Alles fühlt sich nach einem ganz normalen Sonntagmorgenvolkslauf an. Nur das Warten dauert etwas länger. Man munkelt, ein letzter Bus sei noch unterwegs und der Start verschiebt sich um etwa eine Viertelstunde. Jetzt sehen wir auch die Dame aus unserem Bus wieder. Von ihrem Vater zeigt sich allerdings keine Spur. Dann knallt die Kanone endlich und die Herren vom Schützenverein machen keine Gefangenen: es klingt, als hätten sie versucht, den Ort in Schutt und Asche zu legen. Wir tappeln los.

In den letzten Tagen habe ich viel über die Strecke gelesen. Bei der Premiere 2003 soll es 20% Aussteiger gegeben haben. Ich bin gewarnt. Zudem habe ich versucht, das Höhenprofil auswendig zu lernen, das ein bisschen aussieht wie ein Aktienkurs – Tendenz fallend, aber mit starken Schwankungen. Der erste und gleichzeitig der dickste Anstieg kommt schon bei Kilometer 5,5. Bei Kilometer 7 ist dann aber schon alles vorbei und wir werden wieder nach unten katapultiert. Das Bremsen im starken Gefälle ist unangenehm, aber darauf waren wir vorbereitet. Die Herren pieseln im Kollektiv und ich fotografiere rücksichtsvoll an ihnen vorbei. Weiter geht es im angenehmen 6er Schnitt. Bei Kilometer 11 der nächste Anstieg und das nächste Gefälle. Die ersten 10 Kilometer sind verflogen als wären wir auf einem Spaziergang. Das Wetter ist perfekt, noch ist es nicht zu warm, die Sonne scheint am knallblauen Himmel – Läuferparadies.

Jörg beschreibt Markus nicht vorhandene leichtbekleidete Damen, Markus sagt: es lebe die Phantasie und so witzeln wir uns zu viert über Wege, die uns vorkommen, wie ein roter Teppich. Das Läuferfeld hat sich rasch auseinandergezogen, man hat genügend Platz zum Laufen. Asphalt wechselt mit teils steinigen, teils weichen Feldwegen. Manchmal staubt es ein wenig und dann knirscht es zwischen den Zähnen, aber das ist nicht weiter schlimm.

Die Verpflegung ist prima. Alle fünf Kilometer gibt es Wasser und Apfelschorle, später auch Bananen. Ich brauche nur Wasser, schließlich nehme ich ab und zu auch noch einen Schluck von meinem Wundergetränk. Die Bewohner der Ortschaften, durch die wir kommen, haben es sich an der Straße bequem gemacht. Man sitzt beim Bembel oder beim Sonntagsfrühstück und schaut – zwar nicht frenetisch – aber freundlich den Läufern zu. Es gibt hier kein Gegröle und Gehupe, keine Sambatrommler und nur selten ein Transparent. Es ist eine ruhige Freundlichkeit, die uns empfängt und die perfekt zur beschaulichen geschwungenen Landschaft passt. Einzige Ausnahme sind schepperige Boxen, die uns plötzlich "Football is coming home" entgegendonnern. Aber diese Sportartenverirrung hat natürlich auch seinen Reiz. Ansonsten kommen die lautesten Geräusche von den Motorrädern, die das Weiltal bei schönem Wetter fest in ihrer Hand haben. Das Motorradcafé Waltraud, an dem wir jetzt vorbeilaufen, trotzts allerdings dem Klimawandel und öffnet erst ab 1. Mai – hier ist noch alles still. Trotzdem hat man – ebenso still – ein Transparent aufgestellt: Das Café Waltraud wünscht allen Läufern viel Erfolg. Daneben vertreten sich ein paar Hühner ein wenig die Krallen.

Vor uns torkelt ein Fahrrad dessen Fahrer ein "4:00 Stunden" Transparent trägt. Wir sehen auf die Uhr und schütteln die Köpfe. Vielleicht sollte der Vier-Stunden-Fahrradfahrer sich an einem Vier-Stunden-Läufer orientieren. Bei uns ist er jedenfalls völlig falsch. Wir laufen artig unseren 6er Schnitt, anfangs ein bisschen drunter, später wegen der ausgiebigen Getränkepausen ein bisschen drüber. Später ruft uns ein Bekannter vom Fahrrad aus zu, wir wären "Drei Minuten hinter dem 4-Stunden Fahrrad". Welcher Garmin könnte je so eine wunderbare Zeitangabe machen? Leider will nicht jeder Weiltalläufer auf Technik verzichten und so treffen wir irgendwann einen Herrn, der im Wald eine wahre Piepsshow veranstaltet. Sein Pulsmesser klingt, als könnte er jeden Augenblick explodieren. Ich frage ihn, ob das Ding auch einen Ausknopf hat. "Weiß isch net, den hab isch geliehe." Sagt der Herr und ich bin mir nicht sicher, ob er von mir oder seiner Herz-Lungen-Maschine genervt ist. "Isch hör des net mehr" sagt er daraufhin und ich kann nur "Haben sie's gut" antworten. Aber weil alles fließt, schwimmen wir einfach mit der Zeit aus seiner Hörweite und alles ist gut.

Ab und zu gebe ich – wegen meiner exzellenten Kenntnis des Höhenprofils – eine Weissagung ab. Doch immer wenn ich sage "jetzt geht's gleich bergab" geht es bergauf und umgekehrt. Ach, egal. Es geht auf km 30 zu, viel Steigungen kann es jetzt nicht mehr geben. Ich fühle mich gut und laufe ein wenig voraus. So habe ich immer das Gefühl, mein Tempo selbst zu kontrollieren, auch wenn wir alle das selbe laufen.

Vor uns ist nicht viel los, wir laufen in ein regelrechtes Loch. In einem der Orte wissen wir plötzlich nicht mehr, wo es langgeht. Es gibt Straßen, aber keinen Ordner. Jetzt beginnt langsam die Phase, wo ich ins Grübeln käme, würde man mich nach Name und Adresse fragen. Ab jetzt bin ich nicht mehr in der Lage, nach Ordnern zu suchen. Zum Glück leuchtet aber dann doch irgendwo eine neongelbe Weste auf und wir laufen wie die Hamster im Versuchslabor in ihre Richtung. Etwas später wird unsere kleine Gruppe gesprengt. Einer der Jungs verspürt ein menschliches Bedürfnis, mein Trainingspartner und ich laufen alleine weiter. An einer weiteren Kreuzung stehen ein paar Polizisten, die gerne hätten, dass wir in eine bestimmte Richtung laufen. Ich kann aber überhaupt nicht erkennen, in welche. Kopfwedeln kann ich jetzt nicht mehr deuten. Zu mehr sind meine Freunde und Helfer aber nicht bereit, obwohl wir "wohin?" rufen. Schließlich finden wir den Weg doch, merken an dem kleinen Zwischenfall aber, dass unser Kopf müde wird.

Immer mehr Läufer gehen jetzt, Bäume werden zu Dehnstationen, im schlimmsten Fall müssen sie Halt bieten, wenn sich jemand übergeben muss. Es ist warm geworden in der letzten Stunde und die Steigungen und Gefälle – einzeln ziemlich harmlos – haben sich summiert. Bei mir sind es die Oberschenkelmuskeln, die langsam hart werden und ziepen. Irgendwann läuft vor uns die Dame aus dem Bus mit ohne Vater. Ich gebe es zu: es tut gut, sie zu überholen. Bei Kilometer 30 habe ich den Frosch in den Backentaschen abgelegt. Inzwischen ist er verschwunden und ich bilde mir ein, dass mir der Zucker gut tut. Zumindest fällt es mir nicht allzu schwer, das Tempo zu halten. Nach wie vor sind wir in unserem Plan für 4:12/13. Die Strecke ist immer noch schön, aber nicht mehr so paradiesisch wie vorher. Es geht jetzt geradeaus, die eleganten Schwünge der Wege, der Reiz durch den Wechsel von Wald, Ortschaft und Wiese, von Berg und Tal ist verschwunden. Dafür geht es flach voran. Auf meinem Ausdruck des Höhenprofils sah es aus, als würde es jetzt spürbar bergab gehen, aber ich bin heilfroh, dass es nicht so ist. Mehr Aufprall würden meine Oberschenkel gar nicht mögen.

Bei den Wasserstellen werden wir jetzt immer gieriger. Meine Lippen sind trocken und ich fühle mich sehr verkrustet. Ich laufe weiter. Ich hatte in diesem Jahr schon ein paar Volksläufe, um meine Moral zu trainieren. Das klappt bei mir zum Ende hin eigentlich ganz gut: ich quäl mich, ich Sau.

Ich laufe und laufe und bemerke irgendwann, dass die Schritte hinter mir leiser werden. Mein Trainingspartner plagt sich mit Krämpfen. Ich denke, der kommt schon wieder oder was man eben so denkt, wenn das Gehirn allenfalls beste Puddingqualitäten hat. Bei einem winzigen Anstieg zähle ich die Läufer in meinem Blickfeld. Es sind zwölf Stück. Kein einziger läuft, alle gehen, bis auf zwei, die stehen und dehnen. Das kann doch gar nicht sein. Was ist denn los? Sollte ich auch besser gehen? Bei km 39? Unfug! Jetzt laufen wir nach Hause! Die letzten beiden Kilometer sind zäh. Die Oberschenkel zicken herum und ich muss ein bisschen drosseln. Ich laufe so schnell, wie es eben geht. Mir ist ein bisschen übel, aber nur ein bisschen. Niemand überholt mich, ich überhole dauernd. Es fühlt sich aber nicht besonders triumphal an. Das Ziel, das Ziel, Mensch, wo ist das blöde Ziel? Warum sieht man denn noch nichts? Ah, da sind Menschen, das sieht gut aus. Es kann nicht mehr weit sein. Beinahe hätte ich das Ziel übersehen. Aber nur beinahe. Ich fühle mich ein wenig wie die Bahn - planmäßige Ankunft nach 4:13:24. Irgendetwas, was ich nicht unter Kontrolle habe, macht mich froh, so froh, dass mir die Tränen kommen. Im Ziel gibt es eine schöne Medaille und "Silvretta sport" mit Grapefruit-Geschmack - selten habe ich etwas Großartigeres getrunken. Auch der Rasen, in den wir unsere Bleikörper ablassen, ist großartig. Ich will nur noch sein. Und dann will ich wieder nur noch trinken. Und dann wieder sein.

Später folgen wir unserer Volkslauftradition: es gibt Kaffee und Kuchen. Nur das Radler, mit dem wir danach anstoßen, würde Eingeweihten verraten, dass wir soeben einen Marathon gelaufen sind.

© Heidi Schmitt, Frankfurt