

# Von Madonna, Gisela und Woherkommstndu.

## Der Winterstein-Lauf in Friedberg (2008)

Madonna hat gesagt, wer sich beim Duschen auf die Füße pieselt, kriegt keinen Fußpilz. Das hat zwar überhaupt nichts mit dem Lauf rund um den Winterstein zu tun, über den ich eigentlich berichten will. Aber ich dachte, das ist doch mal eine Meldung für Läufer: nie wieder Füße Fungi! Außerdem muss man den Leser mit Hilfe eines Prominenten in den Text hineinziehen. Das habe ich von Mario Adorf gelernt, der in seinen Büchern immer schreibt, wer ihn alles kennt. Und dass der Papst ihm seinen Ring geküsst hat. Oder etwas in der Art. Aber ich schweife völlig ab. Außerdem kenne ich Madonna gar nicht. Und schlimmer noch: sie mich auch nicht. Genug davon.

Der Lauf rund um den Winterstein ist ein 30km Lauf. Über den ich schon mal geschrieben habe. Zur Erinnerung die wichtigsten Fakten in Focus-Form: Start 9:30 Uhr, 30 km, 321 Höhenmeter, 2 langgezogene Steigungen, gefühlte 38 kleinere Steigungen, 5 Verpflegungsstände, 2 Pokale des Hessischen Innenministers für die schnellsten Mannschaften. Regenwahrscheinlichkeit 90%.

Das Glück gehört ja bekanntlich den Mutigen und mutig bin ich heute. Nicht nur wegen des Wetterberichts, auch wegen meinem Allgemeinzustand. Nach meinem Infekt im Februar hielten sich meine gelaufenen Kilometer in immunsystem-schonenden Grenzen. So richtig gesund fühle ich mich eigentlich erst seit anderthalb Wochen. Aber ich baue einfach darauf, dass mein Körper ein selektives Gedächtnis hat. Das fiebernde Herumsiechen wird schnell vergessen, die vielen gelaufenen Kilometer der Vergangenheit erinnert.

Wir melden uns in der Henry Benrath Schule in Friedberg an. Das heißt, wir versuchen es, aber alle Kugelschreiber, mit denen wir unsere Anmeldung ausfüllen könnten, sind klinisch tot. Nach über hundert Volksläufen, bei denen insgesamt etwa 648 defekte Kugelschreiber auslagen, ist es mir immer noch nicht gelungen, einfach einen Stift von zuhause mitzubringen. Selektives Gedächtnis. Wer denkt denn auch sonntags morgens an sowas. Aber dann glückt das Anmeldeunterfangen doch und wir schieben ab in die Umkleide.

Männerumkleiden, so höre ich immer, sind ziemlich cool. Man macht dort witzige Sprüche über die neuesten Verletzungen, die Strecke und das Wetter. Und man verbraucht dafür eine überschaubare Anzahl Wörter. Frauenumkleiden (für alle, die noch nicht da waren) sind meistens extrem uncool. Wenn über Verletzungen gesprochen wird, nimmt einem das durch den Raum wabernde Mitgefühl fast den Atem. Es wird darüber gesprochen, wie der eigene Tag organisiert wird und welche Schwierigkeiten sich daraus ergeben, dass der Große im Ferienlager ist, während der Schwiegervater seinen 80. feiert. Oder dass Ulrike nicht mehr zum Lauftreff kommen kann, weil ihr Mann jetzt Krebs hat. Und dass man sich jetzt an den Rennsteig traut, obwohl Rudi dort letztes Jahr solche Probleme hatte

(wegen seinem Zucker). Für all diese Dinge verbraucht man die größtmögliche Anzahl Wörter. Als ich in Friedberg in die Damenumkleide komme, beschallt Gisela\* den Raum (\* Name von der Redaktion geändert). Gisela hat jetzt einen Coach. Aus dem Internet? fragt eine Mitläuferin. Nein, aus Bergen-Enkheim, sagt Gisela. Der hat jetzt eine Leistungsdiagnostik mit ihr gemacht. Und dann einen Trainingsplan aufgestellt. Der hat nur 42 Euro gekostet und das kann man doch wirklich mal investieren. Man hat schon soviel Lehrgeld bezahlen müssen. Weil man falsch laufe. Heute zum Beispiel, werde man im 7er Schnitt laufen. Das sagt der Coach. Ganz piano. Nein, man mache sich doch nicht verrückt. Man wolle ja heute schließlich noch einen Apfelkuchen backen.

Ich flüchte vor Giselas Apfelkuchenrezept ins Freie. Wir laufen uns ein wenig ein (wie verschwenderisch vor einem 30er...) und denken darüber nach, ob wir nicht bereits genug guten Willen bewiesen haben und es nicht angebracht wäre, gleich zum Kuchenbuffet zu gehen. Aber dies ist mein erster Volkslauf in diesem Jahr, mein erster Lauf als W40 – den kann ich doch nicht so einfach schwänzen.

Wir zuckeln los. Anfangs ist der Weg noch ein wenig eng, aber es besteht ohnehin kein Grund zur Eile. Die einzige Herausforderung besteht darin, denen zu entgehen, die mit ihrer wortreichen Schilderung von Schicksalsschlägen, Blutblasen und Fersensporen in der Kabine nicht ganz fertig geworden sind. Als es anfängt zu tröpfeln, stelle ich mir noch einmal bang die Wetterfrage. Bei einem drei Stunden Lauf pitschnass zu werden, das wäre wirklich fies. Zum Glück hört das Tröpfeln bald wieder auf.

Auf den ersten Kilometern umlaufe ich ein paar zweidimensionale Frösche, die bei einem Spaziergang über den Weg unter die Räder gekommen sind. Dabei fällt mir ein, dass der Kolumnist Hans Zippert neulich schrieb, Autofahrer sollten aufpassen. Wenn in diesen Tagen jemand die Seite wechselte, seien es entweder Schulkinder, Frösche oder Kurt Beck, der Problembär. Ich schaue mir daraufhin einen der Frösche genauer an. Nein – Beck hat einen Bart. Vielleicht ist es ja aber auch gar kein Frosch, sondern ein besonders gedrungener Alligator, der aus der "Alligator Active Farm" ausgebrochen ist, an der wir gerade vorbeilaufen. Dabei fällt mir wiederum ein, dass ich mal einen Film gesehen habe, bei dem in der Synchronisation der Spruch "See you later alligator" mit "Ich seh dich später, Krokodil" übersetzt wurde. Dann fällt mir erst mal nichts mehr ein, denn bei Kilometer vier kommt der erste spürbare Anstieg.

Ich nutze das kopflose Schaukeln jetzt dazu, in mich hineinzuhorchen. Ich horche ganz tief, bis in meine Waden. Die sind nämlich heute fest im Griff von CEP-Strümpfen. Heute können sie mal zeigen, was sie drauf haben. Wir werden sehen. Jetzt wird es wieder etwas flacher. Der Untergrund ist ganz gut zu laufen. Ein paar Pfützen, ein bisschen Schotter, ein bisschen Matsch – aber alles nichts Dramatisches. Wir laufen durch den Wald und werden von einem Stückchen Autobahn begleitet. Bei einem 30er kann nicht jeder Kilometer idyllisch sein. Dafür ist ja auch die Verpflegung sehr ordentlich. Es gibt zwar keine Bananen oder dergleichen, aber ausreichend Mineralwasser, Rosbacher Sport und gesüßten Tee. Der schmeckt mir besonders und ich bediene mich reichlich.

Und dann bin ich plötzlich auch in ein Gespräch verwickelt. Bedeutende Herzstücke der Konversation sind die Sätze: "Woherkommstndu" und "Ich komm aus Bensheim." Auch mal schön. Bei km 10 bin ich eine Stunde und ein paar zerquetschte unterwegs. Mir scheint, das passt gut zu meinem Trainingsstand. Außerdem: wer sich beim Winterstein-Lauf nicht noch ein paar Körnchen für den Schluss aufhebt, ist ziemlich verrätzt. Bei km 25 und 27 gibt es noch einmal zwei kleine Steigungen, die empfindlich schmerzen können, wenn man schon am Anschlag läuft.

Im Augenblick konzentriert sich das Feld allerdings kollektiv auf DIE Steigung, ein breites Asphaltstück zwischen km 12 und 15. Hier braucht man ein bisschen Durchhaltevermögen. Zwar beansprucht der Untergrund keinerlei besondere Aufmerksamkeit, aber das Stück am militärischen Sperrgebiet entlang ist nicht sehr aufregend und es kann sich ganz schön ziehen. Ich stopfe mir vorher einen Frosch (einen von Dr. Feil, nicht einen Zweidimensionalen) in die Backentaschen, das kann nicht schaden. Am Beginn der Steigung schießt Gisela an mir vorbei. Ihr Tempo ist schneller als ein 6er Schnitt. Ich denke, die 42 Euro für den Coach haben sich hier richtig gelohnt. Ich finde die Steigung ganz angenehm, vielleicht machen ja auch die Stützstrümpfe ihren Job. Alles fühlt sich noch leicht und angenehm an. Dann denke ich, ich müsste unbedingt mal meinem Bruder schreiben und formuliere in Gedanken einen Brief. Als ich oben ankomme, ist der Brief praktisch geschrieben und die Hälfte der Strecke geschafft. So kanns weiter gehen. Und das tut es auch. Zwischendurch gerät zwar ein bisschen Matsch in meine Schuhe, aber das tritt sich weg. Sogar die Sonne hat sich einmal gezeigt. Alles ist prima.

Bis – ja, bis zur Verpflegungsstelle bei km 22. Alle nennenswerten Steigungen sind geschafft, nichts kann mir mehr passieren, denke ich. Während Gisela nach einem Becher Wasser ruft, als ginge es um Sekunden und danach weiterhetzt, gönne ich mir ein paar Gehschritte mit zwei Bechern lauwarmem Tee. Er schmeckt großartig und Durst habe ich obendrein. Nach der kleinen Erfri-schung geht es kräftig bergab. Gleich bei den ersten Schritten spüre ich den Tee in meinem Magen gluckern. Die Erschütterungen beim Bergablaufen sind unangenehm. Es dauert keine 500 Meter, da ist aus dem unangenehmen Gefühl ein sehr übles Gefühl geworden. Mir ist schlecht. Oh weh, ist mir schlecht. Das geht weg, denke ich, aber es wird schlimmer. Ich werde langsamer, aber das nutzt nichts. Schließlich bleibe ich stehen. Vielleicht beruhigt es sich dann ja, denke ich. Aber der Tee hat jetzt genug Schmitt gesehen. Er legt den Rückwärtsgang ein und macht sich auf den Weg ins Freie. Ich stehe am Wegrand und höre die bedauernden Bemerkungen der Läufer, die an mir vorbeiziehen. Woherkommstndu bietet mir seine Hilfe an. Es sieht vielleicht dramatisch aus, aber in Wirklichkeit geht es mir mit jeder Sekunde, mit jedem Schwall Flüssigkeit besser. Als alles vorbei ist, ist die Übelkeit verschwunden. Ich laufe weiter und schäme mich ein bisschen. Aber dann denke ich an Catherine Ndereba, die damit leben muss, dass ihr Malheur von Kameras begleitet wird. Da habe ich es doch ungleich besser. So ist es eben, bei Läufern mit empfindlichem Magen. Warum gibt es auch keine Stützstrümpfe für das Gekröse? Meine Beine fühlen sich noch ganz gut an. Bei der letzten Verpflegungsstelle trinke ich einen klitzekleinen Schluck Wasser und der wird von meinen Innereien gnädig genehmigt.

Jetzt ist es aber auch höchste Zeit, um nach Hause zu kommen. Unter drei Stunden – das schaffe ich nun nicht mehr. Aber das macht nichts. Ich bin noch ganz munter und das ist schließlich die Hauptsache. Der letzte Kilometer wird dann doch noch einmal zäh, aber das ist für die meisten Läufer um mich herum nicht anders. Niemand überholt mehr, niemand setzt zum Schlusspurt an. Alles ist ganz piano, wie Giselas Coach sagen würde. Im Ziel treffe ich nach 3 Stunden und 2 Minuten wieder auf meinen Trainingspartner, der schon zufrieden an seinem Getränk nascht.

In der Damenumkleide erzählt jemand, dass das eiskalte Duschwasser nicht so schmerzhaft sei, wenn man die defekte Dusche mit dem fadendünnen Strahl nehme. Und während eine andere Läuferin noch bedauert, das Wasser nicht mit ihrem Fön anwärmen zu können, brüllt es aus der Dusche: "Jaa! Ich hab gewonnen, das Wasser wird warm!". Manchmal sind Damenumkleiden dann doch ganz lustig.

© Heidi Schmitt, Frankfurt