

# Von komischen Namen, schnellen Glöckchen und fehlenden Chromosomen

## Der Bonameser Volkslauf über 15 km (2005)

Bonames muss man mögen. Es sei denn, man ist ein überregionaler Radiomoderator und hat eine Staumeldung, in der Bonames vorkommt. Dann tappt man leicht in die Falle, betont die zweite Silbe und erntet damit den Spott der gesamten Region. Denn Bonames betont man völlig widernatürlich auf der dritten Silbe. Es ist, als würde man sagen: ich schnüre jetzt meine Laufschuhé, dann brauche ich noch meine Startnummér und meine Laufhosé. Ich kann mir nicht vorstellen, dass unter den 158 Startern des 15 km Laufs auch nur ein einziger auswärtiger Radiomoderator gewesen ist.

Dafür sind aber viele gutgelaunte Vereinsläufer und andere nette Menschen unterwegs. Am ambitioniertesten von allen ist die Sonne. Nach einer intensiven Tapering-Phase hat sie sich heute viel vorgenommen. Sie war schon am frühen Morgen gestartet und ist dementsprechend schon warm gelaufen, als wir uns an einer Wiese versammeln.

Die Strecke verläuft über weite Teile entlang der Nidda, ein liebens-wertes Flüsschen - das Herz des Frankfurter Grüngürtels. Im Grunde laufen wir durch ein paradiesisches Naherholungsgebiet. Mit weiten Feldern und Wiesen, kleinen Höfen, beschaulichen Dorfabschnitten und müffelnden Galloway-Rindern.

Von Erholung ist bei mir allerdings heute nichts zu bemerken. Denn schließlich habe ich bei den letzten Läufen gelernt, dass man sich bergab am besten erholen kann. Doch hier geht es nicht einmal bergauf, geschweige denn abwärts. Wie soll man sich da erholen? Außerdem halte ich es wie die Sonne: ich will heute alles geben. Ein fünfer-Schnitt ist mein Ziel, das wäre persönliche Bestzeit auf dieser Strecke. Man kann es ja mal versuchen. Nun gut, es ist schon beim Start 28 Grad warm, aber ich rechne in Kilometern, nicht in Grad. Man muss auch ignorieren können.

Schon nach fünf Kilometern wird mir klar: das wird heute nichts. Anders als die Verlierer von Landtagswahlen ("Es ist jetzt nicht der Moment, um darüber zu diskutieren, woran es gelegen hat.") beginne ich noch auf der Strecke mit der Ursachenforschung.

Noch vor drei Tagen habe ich einen anstrengenden Lauf hinter mich gebracht. Ich Dussel. Hätte ich mal langsamer gemacht. Oder wäre ich doch nur bergauf gelaufen, dann hätte ich mich bergab erholen können. Und dann wäre ja noch die Sonne als Ursache für mein immer lauter werdendes Hecheln. Aber wie kann jemand mein Gegner sein, der in Lichtgeschwindigkeit unterwegs ist?

Um mich nicht zu sehr zu quälen ("Ich werde das brutalstmöglich aufklären.") denke ich ein bisschen an Jörg und Markus. Für die beiden ist die flache, asphaltierte Strecke optimal. Markus ist blind wie ein Maulwurf mit Sonnenbrille. Er braucht jemanden, der ihm unterwegs alle Stolperstellen und Kurven in den schönsten Farben schildert. Das übernimmt Jörg. Jörg kann besser reden, als ich laufen, denn trotz des Handicaps sind die beiden etwa so schnell wie ich. Allerdings starten sie immer am Ende des Feldes. Ich frage mich gerade, wie es ihnen wohl ergeht, als ich hinter mir das Glöckchen höre, das an Jörgs Führungsband hängt.

Anders als die Schlüsselringe der zahlreichen Gefängniswärter, die man immer wieder auf der Strecke trifft, stört das Bimmeln überhaupt nicht. Normalerweise nicht. Heute stört es mich, denn ich weiß: du wirst kassiert. Überlaufen. Durchgereicht. Ich habe mich übernommen und das Glöckchen läutet die nächste Runde ein. Weiter geht's, immer weiter im Kampf mit der Sonne und den schweren Beinen. Bei 10 km zeigt meine Uhr 51 Minuten. Und ich werde nicht gerade schneller. Die Glöckchen-Connection überholt mich.

Ich muss beißen. Auf Markus' T-Shirt steht "Was guckst Du? Guck ich vielleicht, oder was?" Dabei ist bei mir gerade wieder mal Guckpause, weil mir salzige Niagarafälle in die Augen laufen. Ich resigniere. Es ist ja kein Wunder, dass ich im Hitzekampf unterliegen muss. Die Sonne scheint ständig bergab – bei soviel Erholung muss man einfach Kraft haben. Ich will das Ganze nur noch würdig zu Ende bringen. Zu meiner Freude wird der Abstand zwischen mir und meinen Vorläufern nicht größer. Wir könnten zusammen ins Ziel kommen. Markus, Jörg, das Glöckchen und ich. Genau so geschieht es.

Nach einer Stunde, 18 Minuten und 45 Sekunden schütten wir Wasser in uns hinein, als wären wir den Marathon des Sables gelaufen. Schnitt. Wir lesen uns wieder nach der Werbung.

Die hessische Volkslaufszene ist eine wunderbare. Einer Untersuchung unabhängiger schwitziger Volksläufer zufolge ist der TSV Bonames ein ganz besonders wunderbarer Verein.

Nach dem alljährlichen Volkslauf, bei dem neben einem 15er auch ein 10er, ein 8er und Bambini-Läufe angeboten werden, sitzt man unter alten Kastanienbäumen und versorgt sich mit allem, was unabhängige schwitzige Volksläufer brauchen. Es gibt zwei Sorten Bier vom Fass, zwei Sorten Bratwürstel, zwei Sorten Kartoffelsalat. Und etwa zwölf Sorten Kuchen. Und weil der TSV Bonames weiß, was unabhängige schwitzige Volksläufer wünschen, gibt es nicht etwa schnellranzenden Sahnebuttercremetorten- haufenwahnsinn, sondern nur Solides vom Blech: Streusel in allen Farben und Formen, Mandelkuchen, Butterkuchen und andere Ofenwunder. Es gibt Kaffee aus großen Keramikbechern. Und für sechs Euro Startgeld ein Finisher-T-Shirt. Wenn Sie jemand fragt, wo man es als unabhängiger schwitziger Volksläufer besser hat, als irgendwo anders, sagen Sie einfach: Bonames. Mit Betonung auf der dritten Silbe. Schnitt. Werbung Ende.

Die Hitze hat ihre Opfer gefordert. Kurz vor dem Ziel hat sich ein Läufer von selbst in die stabile Rückenlage gebracht, nach dem Ziel wird eine Läuferin auf Bänke gebettet und mit einer Infusion versorgt. Unter der Obhut eines Arztes, der ein bisschen aussieht wie Dietmar Schönherr, wird sie schließlich sicherheitshalber abtransportiert. Ich schaue auf unsere winterblassen Beine und denke: Wir sind es einfach nicht gewöhnt, dass es bei uns so schön ist. Beim Blick auf die Ergebnislisten bin ich etwas enttäuscht. Platz 14 - so weit hinten war ich lange nicht mehr. Doch dann sehe ich plötzlich ein verrutschtes Chromosom – man hat mich bei den Jungs einsortiert. Bei den Mädels meiner Altersklasse bin ich Platz drei. Das freut mich, aber eigentlich wollte schneller sein. Sei's drum. Die Politiker haben völlig Recht: "Es ist jetzt nicht der Moment, um darüber zu diskutieren, woran es gelegen hat."