

Kühl in Kahl.

Der Volkslauf in Kahl (2005).

Die Eiszeit ist schon eine ganze Weile her. In Kahl hat man allerdings heute noch etwas davon. Zum Beispiel idyllische Seen, die der ein oder andere Gletscher auf seinem Rückzug übrig gelassen hat. Oder auch einen sandig weichen Boden, auf dem sich Geologen austoben können. Trotzdem kann das nicht der Grund dafür sein, dass es heute in Kahl so kühl ist. "Kühl, gell?", sagen denn auch die Läufer, wenn sie in Singlet und Flatterhöschen aus der Umkleide ins Freie treten. Manche sagen auch etwas anderes, zum Beispiel "Hättest Du gedacht, dass es heute so kühl ist?" oder auch "Huh, ist das kühl".

Während ich auf meinen Trainingspartner warte, ist mir beinahe ein bisschen kühl und so laufe ich zwischen Herren- und Damenumkleide hin und her. In Kahl ist das eine Strecke von immerhin 200 Metern. Die Damen sind separat in einem mintfarbenen Vereinshaus untergebracht. Es gibt keine Schilder, die darauf hinweisen und nach Jahren des Umherirrens darf ich mich endlich wie ein Insider fühlen – ich gehöre zu den wenigen Frauen, die wissen, wo sie sich ihre Startnummer ans Shirt knibbeln sollen.

Darüber hinaus gibt es nichts zu beklagen – sogar der Zieleinlauf ist frisch gemäht. Das Ziel befindet sich mitten auf einer kleinen Wiese vor dem Sportplatz und mit Erleichterung stelle ich fest, dass ich mich nicht auf den letzten Metern durch mannshohe nordbayerische Gräser schlagen muss, was hier nie ganz ausgeschlossen werden kann.

Beim Start dürfen wir uns ein bisschen wie eine Rakete fühlen, denn auf die Strecke geht es über eine steile Rampe. Trotzdem versuche ich nicht gleich zu zünden, ich habe die vage Ahnung später noch etwas Treibstoff zu brauchen.

Ich versuche mein Tempo zu finden und suche dazu die Bäume ab. Dort muss schließlich irgendwo ein Kilometerschild hängen. Doch während anderswo Schilder in Vereinsfarben das Läuferauge beleidigen, setzt man in Kahl auf Täfelchen aus Holz, die sich harmonisch in die Umgebung einfügen. Sie haben etwa Borkenkäfergröße und hängen mal rechts, mal links, vermutlich damit das Chi weiterhin ungehindert durch den Wald fließen kann. Das heißt, wo die ersten fünf Täfelchen hingen, kann ich nicht sagen, ich konnte sie einfach nicht finden.

So hetze ich ein wenig planlos vor mich hin, obwohl ich vor dem Start durchaus einen Plan hatte: unter 1:50 soll es bei diesem Halbmarathon werden. Ich sehe zwar keine Kilometermarkierungen, doch dafür sehe ich jetzt Alfred Ditzinger. Alfred ist Jahrgang 34 und läuft wie ein Uhrwerk. Er ist in der Lage, zwei Sonntage hintereinander bei einem 25-Kilometerlauf zu starten und auf die Minute in der gleichen sensationellen Zeit ins Ziel zu kommen. Er sieht gut aus, wie immer. Ich sehe Alfred und weiß: wenn ich sein Tempo laufe, bin ich zu schnell. Ich weiß es und überhole ihn trotzdem. Das Glück gehört denjenigen, die versuchen, es mit einem 71jährigen aufzunehmen.

Die Strecke ist ein Fest für robuste Sehnen und Bänder. Der besagte sandige Eiszeitboden hat sich durch den Regen erweicht und wirkt ein wenig wie eine langgezogene Sprunggrube für Weitspringer. Das heißt, er würde so wirken, wenn nicht die vielen Äste, Stöckchen und Tannenzapfen wären, die der Sturm den Bäumen entrissen hat. Man hoppelt, hüpf, kippelt, bremst und stapft und lässt dabei reichlich Kraft zwischen den Feng Shui-Kilometertäfelchen. Und trotzdem zieht es mich vorwärts, als gäbe es im Ziel nur noch vier Stück Streuselkuchen. Heute läuft's.

Am Ende packt die Strecke noch einmal ein Stückchen Schönheit aus, es geht an einem der Seen vorbei und nichts fehlt, außer etwas Zeit, sich das Ganze näher anzusehen.

Aber für einen Läufer auf Bestzeitenkurs ist eben nichts so schön, wie die Waden eines näherkommenden Vordermannes. Ich stampfe mit rudernden Armen über die geschorene Wiese und staune über die 1:46:35 auf meiner Uhr. Auch mein Trainingspartner – längst im Ziel – hat sich eine feine Zeit erlaufen. Schnell ziehen wir uns um, denn es ist ein wenig kühl. Für unsere Leistung überreicht uns der Verein der "Deutschen Jugendkraft Kahl" ein wahres Füllhorn an Geschenken. Zunächst einmal erlässt er uns dieses mal die musikalische Untermalung in Form einer bodenlosen Combo, in den Vorjahren auch "Country Frühschoppen" genannt. Das beschleunigt unsere Regeneration um ein Vielfaches. Aber das ist noch nicht alles. Auf dem Weg zum Auto tragen wir schwer (beide stolze 2. unserer Altersklasse) an einer bunten Urkunde und einem Doppelgebilde Shampoo der Sorte "Fruit Familiy energy & vitality". Das ist weit mehr, als wir uns von einem solch kühlen Tag erträumt hatten.

© Heidi Schmitt, Frankfurt