

Von putzigen Umkleiden, nutzlosen Zahlen und fliegenden Omas.

Der Osterlauf in Jügesheim (2006).

"Frisch + Fromm + Fröhlich + Frei" steht über der Bühne der kleinen Halle in Rodgau-Jügesheim, die dem Verein heute morgen als Wettkampfbüro dient. Frisch sehen die feiertagsmüden Läufer nun nicht gerade aus und wenn sie fromm wären, dann würden sie jetzt nicht in einem labberigen Trainingsanzug in die Umkleide schlurfen, sondern stattdessen in ordentlichem Aufzug in den Ostergottesdienst schreiten. Was die beiden anderen Begriffe betrifft, stimmt aber alles: die Laune ist gut, unzählige juxige Ostererlebnisse schwirren durch den Raum. Und wer ist schon freier, als ein Mensch, der ohne Not 25 Kilometer laufen will – und kann?

Wie immer in Jügesheim ist die Umkleidesituation etwas verworren. Es gibt vier verschiedene Umkleiden und jede ist in einem anderen Gebäude versteckt. Zum Teil liegen sie gute vierhundert Meter auseinander. Überall stehen Frauen und halten nach ihren Gatten und Laufbrüdern Ausschau, die aus allen Richtungen frisch geschnürt herbeiströmen – selten sind Herren und Damenumkleide so weit voneinander getrennt. Meine Umkleide ist für etwa zehn Personen ausgelegt, nach dem Lauf werden sich gefühlte 47 schweisskrustige Frauen die nassen Kleider vom Leib rollen, mit schlagbohrerähnlichen Haartrocknern föhnen und danach mit großer Geste alte Haare aus ihrer Bürste rupfen. Doch noch sind wir nicht so weit.

Ein in der Region gefürchteter Moderator verbreitet Jahrmarktsstimmung und lässt den Bürgermeister ein Grußwort der Kategorie "gut gemeint" sprechen. Akustisch umrahmt wird der wichtigste Mann im Ort von munterer Musik, wie sie in keinem guten Abschleppschuppen auf Ibiza fehlen darf. Vermutlich eine Maßnahme zur Sonnenbeschwörung, die zeitweise sogar gelingt. Dazu zeigen sich sehnige Triathleten gegenseitig ihre frischen Wadentätowierungen – es wird Frühling.

Die Strecke ist "eine klassische Wendepunktstrecke", wie der Moderator weiß und ich freue mich drauf. Ein bisschen Bammel habe ich vor 25 Kilometern immer, aber das ist zu vernachlässigen. Mein Ziel für heute: 2:20. Das sind mehr als anderthalb Minuten weniger als vor zwei Wochen, also darf ich nicht gar so lässig sein. Gleich zu Beginn schießt Alfred Ditzinger an mir vorbei, mein persönlicher Held der AK M70. Gegen ihn sehe ich alt aus, im Allgemeinen und wie es scheint heute auch im Besonderen.

Alfred schiebt sich nach vorne, als hätte er Rollen unter den Füßen. Mein Schritt ist dagegen schwer. Sonst mit einem guten Tempomaten gesegnet, laufe ich heute großen Mist zusammen. Der erste Kilometer viel zu schnell, der zweite zu langsam, der dritte wieder zu schnell. Grober Unfug auf der Strecke wird für gewöhnlich mit späterer Jammerlappigkeit nicht unter vier Kilometern bestraft und ich versuche, diszipliniert zu laufen.

Aber ich finde keinen Schritt und meine Moral sinkt mit jedem Kilometer. Schon tänzeln Greise, Adipöse und Einbeinige an mir vorbei, eine kleine aerobe Frühlingsweise auf den Lippen. Ich muss dringend etwas tun.

Am Wegesrand steht eine Oma mit einem Trinkbecher und lächelt. Das gefällt mir und gleich geht es etwas leichter. Bald kommt mir der Führende entgegen. Er hat mehr als fünf Kilometer Vorsprung. Das gefällt mir dann wieder gar nicht. Deprimiert stampfe ich weiter und sehe wenige Meter später wieder die kleine Oma mit dem Trinkbecher. Mit ihrem Fahrrad an uns vorbeigefahren ist sie nicht. Wie ist sie so schnell an diese Stelle gekommen? Eindeutig. Das ist eine Zauberoma. Sie lächelt auch so, wie sonst nur die Omas in tschechischen Kinderfilmen lächeln. Ich beschließe nach ihr Ausschau zu halten. Zauberomas geben sich nie mit zweimaligem Erscheinen zufrieden. Ich bin jetzt bei Kilometer 11. Muss also noch 17. Halt, Quatsch. 25 minus 11 sind ... also der Wendepunkt kommt bei Kilometer 12,5, das sind jetzt also noch anderthalb, davon bin ich inzwischen ja schon wieder einen halben gelaufen, jetzt also noch einer und das plus 12,5 das sind dann 13,5, davon bin ich jetzt ja wieder einen halben gelaufen, also wie weit muss ich jetzt noch? Ich bin mal wieder begeistert, mit welcher unbestechlichen Schärfe und Brillanz mein Gehirn bei Volksläufen die Lage erfasst. Da kommt der Wendepunkt. Also die Hälfte. Das ist doch mal eine klare Information. Besser als diese Zahlen. Vielleicht sollte man bei Volksläufen mal über Schilder wie "Du bist schon viel mehr gelaufen, als du jetzt noch musst." nachdenken. Sagt doch viel mehr als so eine Zahl.

Leider pfeift auf dem Rückweg der Wind ganz ordentlich. Das ist nicht schön und doch hilft der Wind meiner Moral auf die Sprünge. Jetzt habe ich einen Gegner. Und obendrein eine wunderbare Unterstützerin: wieder und wieder steht die Zauberoma mit ihrem Becher am Wegrand und lächelt. In dem Kinderbuch "Elias und die Oma aus dem Ei" habe ich gelesen, dass es Omas gibt, die aus Eiern schlüpfen und fliegen können. So eine muss das sein. Es ist schließlich ja auch Ostern.

Nach jeder Begegnung mit ihr geht es mir besser. Und ich ziehe das Tempo an. Mein Kopf sagt: das geht nicht gut. Aber das Lächeln der alten Dame sagt: Wird schon. Ich wechsele von kleinen zu großen Schritten und wieder zurück. Irgendwo habe ich gelesen, das schiebt die Ermüdung hinaus. Und so ist es. Die 21 Kilometer fühlen sich nicht an wie ein Halbmarathon, eher wie ein 15er. Das ist ein gutes Zeichen. Augen zu und durch.

Im Ziel gibt mir jemand ein hartgekochtes Ei. Ich starre erst darauf, dann auf die Uhr. 2:18. Dreieinhalb Minuten schneller als vor zwei Wochen. Als ich wieder rechnen kann, stelle ich fest, dass ich die zweite Hälfte zwei Minuten schneller durchlaufen bin als die erste. Das liegt zwar alles nur an einer kleinen fliegenden lächelnden Oma mit einem Trinkbecher, aber ihr erzählt das ja niemandem weiter.