

Von grellen Socken, defekten Robotern und monströsen Kuchen.

Der Osterlauf in Rodgau-Jügesheim (2007).

Der Eier sind genug gewechselt, lasst uns jetzt endlich Läufer sehen. Wenn ich um 6 Uhr 40 schon denken könnten, würde ich sicherlich so etwas denken, schließlich habe ich mir den Wecker gestellt, um zum Osterlauf in Rodgau-Jügesheim anzutreten. Vorher muss ich natürlich erst aus dem Bett, sonst geht es leider nicht. Das ist der Haken. Die Sonne ist allerdings eine große Aufstehhilfe und deshalb sitze ich bald darauf in einem Auto, das die A3 entlang braust. Rodgau-Jügesheim ist einfach zu finden, die eingeschaltete Navigierhilfe dient nur der Illusion, dass eine freundliche Dame sich extra für uns aus dem Bett gequält hat, um uns den Weg anzusagen. Früh aufstehen macht garstig.

Wir sind sehr zeitig da und beobachten Horden von Männern, die nach mehreren Tagen Familienleben spürbar mit der Hufe scharren. Irgendwann muss ein Mann eben tun, was ein Mann tun muss: in kurzen Hosen mit anderen Männern um die Wette laufen.

Entsprechend fröhlich ist die Stimmung als wir ankommen. Vanman Jochen Heringhaus, altgedienter Moderator und Animateur von Runners Point ist schon da und beginnt bald mit seinen launigen Bemerkungen im Stile von "Früher war das ein Kopftuch, heute heißt es Bandana" oder

"Die Damenduschen sind nicht für Männer, auch nicht für den Kalli". Genau so muss ein Ostermontagmorgen klingen. Zwei Laufshops haben aufgebaut und ich widerstehe der Versuchung eine Socke zu kaufen, die deutlich mehr Zonen hat als Berlin nach dem zweiten Weltkrieg. Auch die "Nightlife"-Socken von Brooks kaufe ich schweren Herzens nicht, obwohl man mit fluoreszierenden Socken Strauchdiebe im Park ganz bestimmt in die Flucht leuchten kann. Es ist aber auch sehr verführerisch, wenn man vor dem Start noch Zeit zum Shopping hat.

In der Umkleide des Vereinsheims der 1888 TGM SV Jügesheim liegt noch etwas Unrat aus dem Gründungsjahr, aber das gehört hier zur Atmosphäre. Ich treffe Bekannte und verliere sie wieder und irrlichtere ein wenig zwischen den sonnigen Plätzen auf der Dorfstraße umher. Mein Trainingspartner scheint in der weit entfernt liegenden Herrenumkleide verschollen. Gern würde ich mich an einem Poller etwas hinsetzen, aber dort dehnt schon jemand seit 10 Minuten so intensiv, als wäre er über Nacht auf die Hälfte seiner Größe zusammengeschnurrt. Die Zeit vergeht langsam.

Der Osterlauf in Jügesheim besteht aus einem 10 km und einem 25 km Lauf, beide eben, größtenteils asphaltiert und schön. Da ich gerade so in Übung bin, laufe ich den 25er, der eine "klassische 12,5 km Wendepunktstrecke" ist, wie der Vanman sagt.

Ich will langsamer sein, als letzte Woche in Seligenstadt. Man muss sich ja auch mal schonen. Ich treffe meinen Trainingspartner dort, wo sich alle treffen: vor dem Klo. So dackeln wir gemeinsam zum Start. Vor lauter Aufregung haut der Schütze am Start den Startschuss vor Ablauf des Countdowns heraus, aber das ist allen nur recht. Endlich geht es auf die Strecke.

Zunächst muss man ein Stück durch den verschlafenen Ort, aber dann geht es nur noch durch Wiese, Wald und Feld. Landwirtschaftliche Impressionen sind hier im Preis mit drin: es riecht gelegentlich nach Mist, man hüpfert über Pferdeäpfel und kann sich gut vorstellen, hier mit dem Traktor entlangzubretern. Umso bedauerlicher, dass hinter mir ein Roboter läuft. Vermutlich müsste er mal zur Wartung, denn alle drei Schritte piept es ein alarmierendes "Piiiiiep". Ich drehe mich um. Bei Robotern lässt sich das Alter schlecht schätzen, ich vermute, Altersklasse R45. Muss man da schon piepen? Die Sonne scheint so herrlich, die Felder sind saftig und um mich herum piept es ununterbrochen. Das ist so gruselig, dass ich meinen guten Vorsatz vergesse und Gas gebe, um das laufende EKG hinter mir zu lassen.

Das Schnelllaufen macht Spaß und so bleibe ich noch ein bisschen dabei. Kurz vor Kilometer 10 schießt mir der führende Läufer entgegen. Schon jetzt hat er mir fünf Kilometer voraus. Ich seufze innerlich ein bisschen. Der angekündigte Tee bei Kilometer 10 entpuppt sich als warmes Iso-Getränk. Das schmeckt zwar komisch, aber die Sonne scheint jetzt so kräftig, dass man besser trinken sollte. Ich freue mich, dass ich mich – zum ersten Mal in diesem Jahr – für die kurze Hose entschieden habe.

Ich laufe in kleinen Schritten, das habe ich bei Naoko Takahashi gesehen. Weil es bei ihr so leicht aussieht, fühlt es sich bei mir so leicht an. Man arbeitet ja mit allen Tricks.

Jetzt beginnt mein Lieblingsabschnitt: alle Läufer kommen mir entgegen. Es ist eine große Parade. Die Läufer klatschen sich ab, nicken sich wichtig zu oder rufen so etwas wie "Rudi, hau rein!". Man sieht enorm sportlich aussehende, junge, bildschöne, perfekt gestylte Läuferinnen und Läufer, die viele Minuten hinter einem selbst laufen. Wendepunktstrecken sind Unterhaltungsprogramm und Motivationsturbo in einem.

Sind alle vorbei, falle ich immer in ein kleines Stille-Loch. Das Feld hat sich jetzt weit auseinandergezogen, weit und breit ist niemand zum Beobachten da. Mein Unterbewusstsein füllt das Loch völlig über-raschend. Innerlich fange ich an, ein Volkslied zu singen "Zwischen Berg und tiefem tiefem Tal, saßen einst zwei Hasen. Fraßen ab das grüne, grüne Gras ..."

Das Lied habe ich vermutlich seit 30 Jahren nicht mehr gehört, aber jetzt ist es da. Vielleicht wegen dem grünen Gras auf dem Feld? Keine Ahnung. Ich laufe einen Kilometer "Fraßen ab das grüne grüne Gras ...", den nächsten Kilometer "... saßen einst zwei Hasen".

Die zwei Hasen verlassen mich fortan nicht mehr, ich kann machen, was ich will. Wie ein Mantra hoppeln sie in meinem Kopf herum.

Dazwischen habe ich ein bisschen gerechnet. Es sieht gut aus. Sehr gut sogar. Von langsamer Laufen kann keine Rede sein. Ich werfe endgültig alles über den Haufen und versuche, zu sehen, was geht.

Die Sonne, die Pferdeäpfel, die Hasen - es muss einfach sein. Sieben Kilometer vor Schluss (ich zähle die Kilometer immer runter), rennt ein Herr in Grau an mir vorbei. Er sieht noch gut aus, aber so eine Tempoverschärfung, schon sieben Kilometer vor dem Ziel? Ich halte mich lieber zurück. Und warte. Nichts hasse ich mehr, als die letzten zwei Kilometer deutlich langsamer laufen zu müssen, weil nichts mehr geht. Das tut weh und ich will nicht, dass es weh tut. Es sind jetzt noch vier Kilometer. Ich glaube, jetzt darf ich. Jetzt darf ich so schnell laufen, wie ich noch kann.

Aus den Takahashi-Schritten werden Paula-Schritte. Ich stampfe, dass die Käfer auf dem Waldweg nur so hopsen. "Fraßen ab, das grüne grüne Gras ...". Ich nähere mich dem Läufer in Grau. Seine Schätzung war zu optimistisch und ich rumple an ihm vorbei. Keine Zeit für Mitleid. Jetzt sind wir wieder zurück im Ort. In einzelnen Fenstern lagern Ellenbogen auf Kissen, die Strecke wird beäugt. Hätten die Leute nur mal vorhin geguckt. Da sah ich noch gut aus. Jetzt hole ich geräuschvoll Luft und das Trampeln schwankt manchmal verdächtig. Als ich das Ziel sehe, kribbelt es in den Armen und mir wird kalt. Der Kreislauf hat keine Lust mehr. Ich stoppe die Uhr bei 2:09:05. Mehr als sieben Minuten schneller als letztes Jahr, über eine Minute schneller als meine Bestzeit vor einer Woche.

Zwischen Berg und tiefem, tiefem Tal saßen danach zwei Läufer und aßen zwei Stücke eines genmanipulierten Streuselkuchens (oder wie konnte er sonst so riesig werden?).

© Heidi Schmitt, Frankfurt