

# Von Nidda-Auen, Mutigen und Schwitzigen.

## Der Bonameser Volkslauf über 15 km (2007)

„Jede Wahrheit braucht einen Mutigen, der sie ausspricht.“, sagt die Kampagne einer großen bunten Zeitung. In Bonames gibt es so einen Mutigen. Ich begegne ihm bei der Anmeldung zum Volkslauf. Er sagt: „Es gibt heut' Paar'n Dreißig“. Ich verstehe den Mutigen sofort: heiß soll es heute werden. Aber was soll ich machen? Jetzt bin ich doch schon angemeldet zu 15km durch die Nidda-Auen. Also Schweissdrüsen auf und durch.

In der Umkleide pustet die Klimaanlage, als wollte sie einen nochmal gut durchkühlen, bevor es losgeht. Auch soll es in diesem Jahr reichlich Streckenverpflegung geben - Bonames hat vorgebaut. Vor dem Start veranstaltet man mit uns ein kleines „Aufwärmprogramm“ und ich fühle bereits, wie es mich am Rücken kitzelt, dort, wo die ersten Rinnsale entlangsausen.

Die Strecke ist schön, oft kann man weit den Blick über die Felder schweifen lassen. In der Schönheit liegt die Tücke: es fehlen Bäume an der Strecke. Wo keine Bäume, da kein Schatten. Wir wackeln los. Leider habe ich keinen Mutigen dabei, der so die ein oder andere Wahrheit für mich aussprechen würde. Und so renne ich einfach drauf los. Das erste Kilometerschild habe ich verpasst, das zweite leider auch. Entweder ich bin zu schnell oder heute fußlahm. Mein virtueller Mutiger meldet sich bei km 3 und sagt: beides. Bei km 5, während die Sonne gerade besonders bretzelt, spüre ich etwas Unangenehmes: Gänsehaut. Und ein Kribbeln auf der Kopfhaut. Ich weiß, was das bedeutet: mein Kreislauf hat keine Lust auf mein Tempo. Vielleicht wäre es gar nicht so dramatisch, aber jetzt bremst mich mein Kopf. Ich will nicht in den Club der Dussel aufgenommen werden, die sich bei warmem Wetter übernehmen und irgendwo in den Glockenblumen die Beine hochgelagert bekommen. Ich mache langsamer.

Prompt ist mal wieder der Leibhaftige hinter mir her. Der Leibhaftige ist ein Läufer mit unregelmäßigem Schritt, denn man an seinem „Schrapp-klock-schrapp-klock“ von weitem hören kann. Auch er schnauft schwer, zieht dann aber an mir vorbei. Ebenso wie Alfred (M70), der heute nicht seine berühmte weiße Kappe trägt, sondern seine (vermutlich nichtkribbelnde) Kopfhaut der Sonne aussetzt. Heute laufe ich außer Konkurrenz. Aber nein, doch nicht ganz. Ein Läufer findet sich dann doch, der mal vor, mal hinter mir schlappt. „Du läufst mir nicht weg“, beschließe ich und das ist dann auch schon das größte Ziel. Es ist einer dieser Läufe, wo man im Grunde nur eins will: ins Ziel. Egal wie schnell. Oh, wie wunderbar – eine Wolke. Die schickt der Himmel (wer auch sonst). Ein bisschen Schatten tut gut. Einige hundert Meter kann ich die Strecke wieder genießen. Grün ist die Hoffnung und um mich herum ist alles grün. Diese Strecke ist ein Geschenk. Wenn ich nur ein bisschen munterer wäre. Aber weil es irgendwie ja immer ein Happy End gibt, ziehe ich meinem Konkurrenzläufer schließlich davon. In Joggingtempo komme ich voran, aber es reicht trotzdem.

Die letzten zwei Kilometer vor dem Ziel blüht der Mohn im Kornfeld. Die Farbe harmoniert hervorragend mit den roten Köpfen, an denen ich vorbei laufe. Ich habe eine dunkle Ahnung, wie mein eigener aussehen muss. Ganz zum Schluss muss man ein paar Serpentinaen hochschaukeln. Aber das macht nichts – sie liegen im Schatten. Nach 1:21:48 komme ich ins Ziel. So langsam war ich hier noch nie. Aber im Grunde ist kommt man nach Bonames ohnehin nicht wegen des Laufs, sondern wegen des Kuchens. Es ist der legendärste Kuchen der Region, von dem größere Mengen vorhanden sind, als man jemals essen könnte.

Auf dem Weg zum Auto fragt uns jemand, wie es war. „Warm“, sagen wir. „Sind ja auch Paar'n Dreißig“ sagt der Frager. Vielleicht braucht nicht unbedingt jede Wahrheit einen, der sie ausspricht.

© Heidi Schmitt, Frankfurt