

# Von Streckenkarten, Haartrocknern und Plüschfröschen

## Der Altkönig-Lauf in Kronberg 2007 (20 km)

Der Altkönig-Lauf ist kein Lauf für Streckenkartenlegastheniker. Auf der 20 km Strecke läuft man zwei Runden. Aber eben nicht genau zwei Runden, sondern eine Runde mit Schleifen dran. Es gibt Menschen, die betrachten Streckenkarten und sagen „Aha, so so, ach, da lang geht es!“. Ich schaue auf die Karte und denke: „Öhöm.“ Viel lieber ist mir da doch das Höhenprofil. Grob gesagt: es geht erst rauf und dann wieder runter. Das verstehe ich.

Der Altkönig-Lauf – benannt nach dem gleichnamigen Berg (der natürlich nur „Altkönig“ heißt, ohne das „Lauf“) ist das, was man einen „Lauf in profiliertem Gelände“ nennt. Die Veranstalter vom MTV Kronberg sagen „wellig“ dazu. Dabei geht es nicht einmal den ganzen Berg hoch, nur ein bisschen drumherum. Aber trotzdem: wellig.

Ich mag wellig und besonders mag ich es in Kronberg. Der Altköniglauf ist ein traditionsreicher Lauf mit einer der schönsten Strecken weit und breit. Und die Sportanlage des MTV Kronberg ist eine der schönsten Anlagen weit und breit. Während man andernorts in der Umkleide nach Steckdosen sucht, gibt es hier einen festinstallierten Föhn. Nicht, dass ich einen bräuchte. Aber man fühlt sich doch gleich viel nobler. Kronberg liegt im Hochtaunuskreis und der hat nun mal die höchste Kaufkraft in ganz Deutschland. Hier wird Müll getrennt, hochdeutsch moderiert und man begibt sich über grüne Auslegeware zur Laufanmeldung. Und wenn man möchte, kann man sich schon vor dem Lauf probenhalber etwas föhnen. Herz, was willst Du mehr?

Es ist noch ein bisschen kühl als wir uns einlaufen, aber es besteht kein Zweifel an einer Kurz-Kurz-Kombi. Steigungen heizen schließlich ein. Dieses Mal habe ich auch an die richtigen Schuhe gedacht: fest und stabil müssen sie sein, kein steiniger Streckenabschnitt soll mich stören. Vor vier Tagen habe ich noch einen 30km Lauf gemacht, ich bin gespannt, ob sich meine Beine noch daran erinnern.

Los geht's. Es dauert nicht lang, und der erste Hügel ruft. Ich halte Ausschau nach den kuriosen Schildern, die es im letzten Jahr an der Strecke gab und auf denen einzelne Abschnitte benamst waren. War dies nicht „Der Berg der Wahrheit“, der auf dem Rückweg so weh tut? Schnell wird das Feld still. Die üblichen Angebergeschichten („Letzte Woche bin ich meine Marathonbestzeit gelaufen. Dabei hatte ich am Abend vorher 17 Weizen“) verklingen schnell in lautem Atem.

Mein Trainingspartner, sonst schnell außer Sichtweite, bleibt in meinem Blickfeld. Offensichtlich geht er es gemütlich an. Oder bin ich zu schnell? Die übliche Uhrkontrolle bringt nicht sehr viel – man kann auf das Handgelenk gucken, man kann es aber auch lassen. Zu unterschiedlich sind die Kilometer profiliert.

Ob man sein Tempo gefunden hat, kann einem hier nur das Körpergefühl sagen. Pulsuhren würde ich hier noch mehr misstrauen als ohnehin schon. Ich fühle mich gut, also irritiert mich mein Trainingspartner nicht weiter. Nach der ersten Verpflegungsstelle – schwupp – ist er dann auch verschwunden.

Bei Kilometer 6 heizt etwas Dunkelhäutiges an mir vorbei. Es könnte der erste 10km-Läufer sein, aber als Streckenkartenlegastheniker habe ich keine Ahnung, wer hier wann in welche Richtung entlang läuft. Es geht bergan. Wieder schiele ich nach einem Schild. Ist das hier schon „die grüne Hölle“? Schade, die unterhaltsamen Bezeichnungen fehlen. Die Steigung zieht sich. Aber eigentlich bin ich nur ungeduldig, nicht wirklich müde. An diesem Tag gibt der sterbende Sommer noch einmal alles. Die Sonne brezelt und ich freue mich über meine Sonnenbrille, die wundersamste Entdeckung dieser Laufsaison. Wenn man nicht ständig ein Gesicht machen muss wie ein in eine Zitrone beißender Japaner, läuft es sich viel entspannter.

Kurz vor Kilometer 10 folgt noch einmal eine giftige Steigung. Inzwischen kommen mir Läufer entgegen, keine Ahnung, wer die jetzt sind. Zwanziger, vermute ich. Schnelle Zwanziger. Viel schneller als ich. Macht nix. Nichts macht was, wenn man schon das Läuten der Kuhglocke hört, die das Ende der Steigung ankündigt. Es macht sogar Spaß, auf das Gebimmel zuzulaufen und zu genießen, wie es lauter wird. Immerhin gibt es am höchsten Punkt auch ein Schild. Leider steht nur „höchster Punkt“ drauf oder etwas in der Art, nicht etwa „Entrinnen aus der Hölle“ oder „Gipfel des Genusses“. Dann dürfen wir erst mal bergab laufen. Der Wegbelag ist phantastisch. Beinahe, als hätte man auch hier etwas Teppich bereitegelegt. Tatsächlich lag vorhin ein Stück über einem Gitter, um Läuferknöchel zu schonen. Kronberg verwöhnt.

Hinter mir treffen sich unvermittelt zwei Läufer, die sich kennen. Da es bergab geht, entwickelt sich ein Gespräch. Einer der beiden muss Kermit, der Frosch sein. Ich erkenne die Stimme. Ganz sicher. Wusste gar nicht, dass der läuft. Kermit redet. Und redet und redet. Die Bäume verschließen mit ihren Blättern schnell alle Astlöcher. Schwarze, glänzende Käfer nehmen quer über den Weg Reißaus. Alle Vögel verstummen. Eichhörnchen stopfen sich Nüsse in die Ohren. Der Fuchs rollt noch einen Stein vor seinen Bau. Kermit redet. Und redet. Und redet. Darf man so schnell laufen, wie ich jetzt, wenn man noch sieben Kilometer vor sich hat? Ich überlege kurz, dann beschließe ich: man darf, wenn man Kermit hinter sich hat. Ich renne, was die Strecke hergibt. Nach einem Kilometer bin ich ihm entkommen und die Vögel beginnen wieder zu singen.

Zum wiederholten Mal kommen wir jetzt über eine Brücke. Man hört den Autoverkehr unter uns. Eine junge Frau in rosa sitzt hier und liest. Es ist der am wenigsten idyllische Platz der ganzen Strecke. Aber immerhin: dauernd hetzen von irgendwoher Leute vorbei. Wo hat man das sonst schon? Die Streckenführung ist toll. Zum vierten Mal bin ich hier und habe keine Ahnung, wie ich hierher gekommen bin. Aber ich weiß, dass es jetzt nach Hause geht. Und dass die größten Steigungen hinter mir liegen. Allerdings - ausruhen kann man sich erst im Ziel. Bis zuletzt wechseln flache Passagen mit kleinen Steigungen. Besonders fies liegt der letzte Hügel, wenige hundert Meter vorm Ziel.

So ist das eben mit dieser Strecke: einmal wellig, immer wellig. Heute strengt es an, aber es tut nicht weh. Ich zische ins Ziel und freue mich über sechs eingesparte Minuten gegenüber dem Vorjahr (1:43:34).

Wenig später sitzen wir auf einem sonnigen Bänkchen, essen Kuchen und zum Nachtisch eine Bratwurst. Es gibt Kaffee, Bier und für's Auge hübsch aufgereichte Siegprämien. Leider müssen wir früher gehen und so erfahre ich nicht, ob ich als zweite meiner Altersklasse eins der bunten Duschbäder gewonnen hätte. Ich wäre sofort zurück in die Umkleide, hätte mich geduscht und danach ausgiebig geföhnt.

© Heidi Schmitt, Frankfurt