

Da, wo die Königin schießt.

Der Halbmarathon in Wiesbaden Naurod (2008)

Wiesbaden Naurod ist von Frankfurt aus gesehen schnell zu erreichen. Außer, es gäbe vielleicht eine Tagesbaustelle auf der A 3, bei der wegen Markierungsarbeiten zwei von drei Fahrspuren gesperrt werden. Aber das würden die doch nie tun. Nicht samstags nachmittags bei bestem Wetter, wenn das komplette Rhein-Main-Gebiet unterwegs ist, um neue Rabatten für die Terrasse zu kaufen. Oder Grillgut. Oder den Sonnenschirm Karlsö aus dem nahe gelegenen Möbelhaus. Nie würden die so was ... sie tun es. Wir stehen im Stau.

Aber weil wir Langstreckenläufer sind, haben wir eine Engelsgeduld. Wir haben schließlich einen langen Atem. Ein Stau kann uns die Laune nicht verderben. Und außerdem sind wir rechtzeitig losgefahren. Das Wetter ist herrlich und wir werden pünktlich ankommen. Wir sind gelassen und ruhig, verdammt! Wenn wir die Torfnase erwischen, die diese Baustelle verfügt hat!

Tatsächlich schwindet langsam jede Hoffnung, dass wir es rechtzeitig zum Start des „19. Internationalen Halbmarathon Naurod“ schaffen können. Wir fluchen so laut, wie es unser gelassenes, gereiftes Wesen zulässt. Als wir endlich die richtige Abfahrt mehr stehend als fahrend erreichen, sind es noch etwa 15 Minuten bis zum Start. Im Galopp hecheln wir zur Anmeldung. Doch wir haben die TG Naurod, Abteilung Lauftreff, völlig unterschätzt. Ihr Online-Forum hat zwar augenblicklich 2 registrierte Mitglieder, aber die Damen und Herren sind auf Zack: selbstverständlich hat man vom Stau Kenntnis und ebenso selbstverständlich wird der Start eine Viertelstunde nach hinten verschoben. Wie so oft freue ich mich, dass hier ein Verein und kein kommerzielles Unternehmen organisiert. Ich bin nie in einem Verein Mitglied gewesen. Aber ohne diese eigenwillige Ansammlung von Idealismus würden tausende Läufer allein durch die Wälder irren und vergebens darauf warten, dass ihnen jemand einen Pappbecher reicht. Ohne die TG Naurod würde ich jetzt zu spät zum Start kommen, oder nein, falsch. Es gäbe gar keinen. Ach, wie bin ich froh.

Wir können uns noch in Ruhe in einer Schule umziehen, ein Örtchen aufsuchen und dehnen. Und der Adrenalinpegel ist ja ohnehin schon startbereit. Während wir mit der ganzen Karawane erst in die eine, dann in die andere Richtung schieben, um die richtige Position an der unsichtbaren Startlinie zu finden, stellt uns der Moderator „Jaqueline die erste“, vor. Bei Jaqueline der ersten handelt es sich um die Apfelblütenkönigin, die heute nicht nur den Startschuss gibt, sondern auch als Motivation dient: „Und Jaqueline die erste wird auch wieder im Ziel auf euch warten.“ Die Männer machen „Hoho“ und „Uiuiui“ und alles ist so, wie es sein muss, wenn man das erste Mal in diesem Jahr mit kurzen Hosen am Start steht und in die Sonne blinzelt. Jaqueline die erste waltet ihres stolzen Amtes und los geht's.

Die Strecke in Naurod ist ein wahrer Traum. Zwar müssen zwei beinahe gleiche Schleifen gelaufen werden, aber von Langeweile kann nicht die Rede sein. Es geht auf und ab und rechts und links und über Wiesen und durch den Wald und über Waldwege und Asphalt – die Läuferseele wird für die paar Euro Startgeld mehr als angemessen zerstreut.

Noch am Vorabend hat es ordentlich geregnet und vor lauter Sorge um das Läuferwohl hat der Verein jede kleine möglicherweise matschige Kuhle mit Kreidekreisen und Pfeilen gekennzeichnet. Doch auch der nördlichste Vorort Wiesbadens hat bereits soviel Sonne abbekommen, dass die Wege abgetrocknet sind und so freuen wir uns über magische Zeichen, die ihren Sinn inzwischen verloren haben.

Der Lauf steht unter einem wunderbaren Vorzeichen: ich will nichts. Ich will nicht schnell sein, keinen Altersklassensieg und keine Bestzeit. Ich will nur laufen und sein. Kaum eine Strecke bietet sich dafür so sehr an, wie Naurod kurz vor dem Apfelblütenfest. Es blüht und knospt, dass einen allein schon die Hormone über die Strecke tragen. Mein Trainingspartner vertraut jedenfalls fest auf seine Nebennierenrinde und ihre Ausschüttungen. Vor einer Woche war er noch im Weital beim Marathon unterwegs – und weil die Beine jetzt etwas schwer sind, will auch er heute nur laufen und sein.

So trotten wir vor uns hin, während sich an unserer linken Seite eine Dame nähert. Ihre Stoppuhr habe versagt, ob wir mit der Zeit aushelfen könnten? Können wir. Pro Kilometer brauchen wir gerade etwas unter 5 ½ Minuten. Die Dame bedankt sich und bleibt neben uns. Was wir denn so vorhätten? Wir schauen uns an. Eigentlich hatten wir vor, im Ziel Jaqueline, die erste, anzutreffen und sie zu bitten, uns den besten Apfelstreuselkuchen zu empfehlen. Aber wir spüren: das würde der Dame nicht weiterhelfen. Weil ich irgendetwas sagen will, sage ich „Mal sehen“. Die Dame, ich nenne sie „Ortrud“, lässt nicht locker. Wie schnell ich denn normalerweise so wäre? Ich bin ratlos. Was sage ich da bloß? Wie schnell bin ich denn überhaupt? Und wie schnell bin ich heute? Ich murmle einfach irgendwas. Zum Glück kommt da auch gleich das nächste Kilometerschild und ich sage die Zeit an. So wirke ich wenigstens nicht unhöflich.

Ortrud macht einen hochmotivierten Eindruck. Sie würde mich, mein Einverständnis vorausgesetzt, als Pacemaker nehmen. Sie sei gespannt, ob sie dieses Tempo mitgehen könnte. Vermutlich könnte sie nicht, aber versuchen wollte sie es doch. Menschen, die so etwas sagen, müssen entweder unmittelbar nach Beendigung des Satzes abreißen lassen, oder sie sind Tiefstapler. Ich mag tiefstapeln nicht. Es ist zwar fest im Läuferwesen verankert, sollte aber in der Umkleide bleiben. Läufer, die auf der Strecke berichten, was sie in welcher Reihenfolge am Vorabend getrunken haben und dass sie praktisch klinisch tot sind, die aber später mit einem Liedchen auf den Lippen an mir vorbeiziehen – ich mag sie nicht.

Ich überlege, ob ich Ortrud ins Feld schubsen und mit Kuhfladen bewerfen soll, aber es gibt weit und breit keine Kuhfladen und so sage ich eben stattdessen die Zeit an.

Wir halten unser Tempo und eigentlich fühlt sich nichts nach Volkslauf an. Dazu geht es viel zu leicht. Das einzige, was mir etwas zu schaffen macht, sind meine Innereien. Der Nachmittag ist für mich einfach eine ungewohnte Tageszeit zum Laufen. Und ich habe etwas zu spät gefrühstückt. Nun fühle ich mich ein bisschen wie eine Betonmischmaschine und bin froh, meinen Inhalt mit einem Schluck Wasser vom Verpflegungsstand aufweichen zu können. Und weiter geht's.

Wir liefern uns ein paar Gefechte mit mehreren Läufern, die nicht wissen, ob sie lieber rasen oder schleichen sollen und deshalb beides im Wechsel versuchen. Ein Läufer mit Babyjogger schiebt an uns vorbei, während sein Nachwuchs deutlich hörbar protestiert. „Der hat aber einen lauten Motor“ bemerkt ein Läufer hinter uns und wir schätzen, dass es an der Brennstoffart liegt. An jeder Steigung freue ich mich. Es macht Spaß, sie hochzujuckeln. Ortrud dagegen verwechselt uns immer häufiger mit einer Klagemauer und äußert Unmut. Über die zu lange Steigung, die Wärme oder die Verpflegung. Sie bekäme langsam Hunger und wieso es denn hier nur Wasser gäbe? „Das ist eine Katastrophe mit euch“, sagt sie den verblüfften Helfern am Stand. Vielleicht sind ipods beim Laufen doch nicht so schlecht.

Nach einer längeren Steigung sehen wir einen Läufer am Wegrand liegen, der vermutlich gegen seinen Kreislauf verloren hat. Er scheint gut versorgt zu sein, mehrere Menschen kümmern sich um ihn und so laufen wir weiter. Drei Kilometer vor dem Ziel entdecken wir eine Dame vor uns, die zu der Raser-Schleicher-Fraktion gehört und uns vermeintlich längst abgehängt hatte. Das motiviert meinen Trainingspartner, zu überprüfen, was die müden Knochen noch hergeben. Er gibt mir ein Zeichen und sich selbst die Sporen. Zu solchen Manövern fehlt mir zwar nicht die Lust, wohl aber die Luft und so halte ich lieber mein Tempo. Als Ortrud und ich die Dame erreichen, bekommt Ortrud, eben noch im Jammermodus, einen Schub. Die beiden beißen sich aneinander fest und wätzen los. Mir ist das zu anstrengend und ich trabe einfach weiter. Sollen sie doch. Pöh.

Als ich auf die Stadionrunde einbiege, habe ich die beiden immer noch vor mir. Ortrud hängt ihre Konkurrentin ab und würde der Lauf noch 100 Meter dauern, würde ich dasselbe tun. Sie ist jetzt platt wie eine Flunder. Ich selber fühle mich mehr wie eine Rotbarbe. Aber da ist schon das Ziel und wir schieben durch.

Als Zielverpflegung gibt es knallgrüne Bananen, diverse Roßbacher Getränke, wie das Roßbacher drive, das schwer an Red Bull erinnert und auch so wirken soll und ein alkoholfreies Weizen, das mehr für die Freunde bitterer Getränke geeignet scheint. Kurz: selbst im Ziel ist wird es nicht langweilig.

Danach gerate ich versehentlich in eine Herrenumkleide, weil ich das Damensymbol an der Tür ernst nehme. Als ich heraustrete, klärt mich ein Hausmeister so umfassend über die Umkleideverhältnisse auf, wie es nur deutsche Hausmeister tun können. Ich weiß jetzt alles über Damen- und Herrenumkleiden in Naurod.

Draußen mache ich mich auf die Suche nach Jaqueline, der ersten, aber sie ist nirgends zu sehen. Dann muss ich mir eben den Kuchen selbst aussuchen. Wir mümmeln selbstvergessen unsere Belohnung und verpassen beinahe eine besondere Ehrung. Die hilfreichen Läufer, die sich um den Kollabierten gekümmert haben, dürfen ein Sixpack Bier nach Hause mitnehmen. Zuerst ruft der Moderator versehentlich den Unglücksläufer selbst auf, aber aus naheliegenden Gründen ist der an Kaffee und Kuchen und Bier für heute nicht mehr interessiert.

Und dann, als wir schon gehen wollen, passiert noch etwas Besonderes: jemand macht mich darauf aufmerksam, dass ich nicht nur dritte meiner Altersklasse geworden bin (von immerhin 13), sondern dafür sogar einen Pokal bekomme. Und Pokale finde ich nun wirklich immer ganz herzallerliebste. Ich hole mir meinen schnell ab und bin selig.

Jetzt können wir nach Hause fahren. Mit Kuchen im Bauch - und einem Lauf in den Beinen, bei dem wir nichts wollten und doch alles bekommen haben.

© Heidi Schmitt, Frankfurt