

Von komischen Vögeln, volksnahen Olympiasiegern und nackten Männern.

Der 15km Lauf in Taunusstein (2005).

Der Vogel Strauss (*Struthio camelus*) ist ein Laufvogel. Wieso andere Vögel fliegen können, ist ihm ein völliges Rätsel. Allerdings stört es ihn auch nicht weiter. Er zischt mit einer Schrittlänge von 6-8 Metern durch die afrikanische Steppe, was ihm durchaus ein Tempo von 80km/h einbringt. Wenn es jemand darauf abgesehen hat, ihm seinen puscheligen Periskophals umzudrehen, kann er diese Geschwindigkeit auch schon mal ein Stündlein durchhalten.

Bei Läufern muss so ein komisches Tier Sympathie, wenn nicht gar Neid auslösen. Das dachte sich offensichtlich der Lauftreff Taunusstein-Neuhof und machte den Vogel Strauss zu seinem Maskottchen. Sein Bild prangt denn auch auf allen Schildern, die zum Taunussteiner Waldlauf führen.

Die Strecke hat es in sich: auf 15 km muss man insgesamt 332 Steigungsmeter bewältigen. Trotzdem ist der Lauf einer meiner Liebsten: die Landschaft ist wunderbar, die Organisation gelungen und man bekommt am Ende eine Medaille umgehängt, deren Größe an die eingangs erwähnte Schrittlänge des darauf abgebildeten Straussenvogels angepasst ist. Mit der Medaille geht man also etwas gebückt, aber das mindert nicht die Freude über die Auszeichnung.

Einstweilen gehe ich noch gerade und wärme mich auf. Schon nach wenigen Minuten bin ich so warm, als wäre ich bereits gelaufen. Obwohl ihr niemand eine der schönen Medaillen versprochen hat, gibt die Sonne alles. Das ist zwar nicht leistungsfördernd, aber es erhellt doch die trüben Läuferseelen. Ebenso wie die Anwesenheit von Prominenz: Nils Schumann, 800 Meter Olympia-sieger von Sydney wird gemeinsam mit uns an den Start gehen.

Wenn man den Vogel Strauss in Käfigen hält und ihm der Auslauf fehlt, wird er scheckig. Und obendrein anfällig für Depressionen und Herzinfarkte. Mir geht es ganz genauso und deshalb wird es höchste Zeit für den Start. Was soll's denn werden? Ein Fünfer-Schnitt? Mal sehen.

Wir trappeln los. Gerangel am Start. Ich kenne die Anstiege, bei denen Schluss ist mit Rangeln, deshalb halte ich mich zurück. Der erste, kleine kommt schon nach wenigen hundert Metern. Bei km 2 geht es dann nochmal ein wenig hoch, bevor es dann bei km 3 richtig nach oben geht. Viel Zeit, um sich auf den Lauf einzulassen, bleibt kaum. Ehe man sich's versieht, ist man mitten drin im Schlamassel.

Mit mir ist nicht viel los. Ich fühle mich nicht so richtig wohl, das alles kommt mir zu schnell vor. Ich will es aber auch nicht zwingen, der Lauf ist zu schade, um ihn auf dem Zahnfleisch zurückzulegen. Ich will etwas haben von Feld, Wald und Wiese. Das Panorama ist wirklich schön. Wären da nicht diese dopsenden bunten Punkte in der Ferne, die mich daran erinnern, dass viele andere deutlich eher beim Streuselkuchen sitzen werden, als ich. Richtig ist das nicht.

Zwischen km 5 und 10 ist die Strecke einigermaßen friedlich und es geht mir besser. Ich habe etwas Druck und Gas weggenommen, schaue nicht mehr hektisch auf die Uhr und das tut gut. In einem schattigen Waldabschnitt hängt ein Schild mit einem eigenwilligen Cartoon: ein Vogel Strauss stolpert. Daneben steht ein peinlich berührter Baum. Unter dem Bild heißt es: Vorsicht Wurzeln. Darüber hinaus ist jedes Würzelchen weiß markiert. Ich kenne Läufe, da wäre das der erholsamste Streckenabschnitt, wegen seiner Wurzelarmut. Aber so fürsorglich sind sie eben, die Straussenfreunde.

Deshalb gibt man mir auch in jede Hand einen kleinen nassen Schwamm, mit dem ich gelegentlich meine salzverkrusteten Augen öffnen kann. Aha, hier bin ich also. Dort wo ein einsamer Mensch in der Wiese steht, um den Läufern ihre 10er Zeit zuzurufen. 51 Minuten. Das kann doch noch nicht alles gewesen sein.

Es geht bergab. Das ist zwar erfreulich, aber auch tückisch. Denn bei km 13 muss ich noch einmal hoch – wenn ich jetzt kopflos ins Tal donnere, bleibe ich am Berg liegen, wie ein usbekischer LKW am Drackensteiner Hang.

Besagter Anstieg ist tatsächlich fatal – kühne Läufer werden hier zu lungenrasselnden Walkern. Nachdem ich ihn überstanden habe, traue ich mich endlich wieder, Gas zu geben. Gut Ding will zwar Weile, aber dann doch auch mal ein Ende haben.

Als ich auf die Digitalanzeige im Ziel zuwarte, wird mir klar, warum ich mich so platt fühle. Heute bin ich das fünfte Mal in Taunusstein gestartet, aber noch nie so schnell wieder angekommen. Mit 1:15:37 liege ich etwa 20,5 Minuten hinter Nils Schumann.

Ich bin ein bisschen aufgelöst. Wegen des Wetters, des Tempos und der Freude, die mich überrascht. Ich möchte gern die Dame anlächeln, die mir den Struthio Camelus in Medaillenform umhängt, aber das klappt noch nicht so richtig. Gesichtszüge müssen eben auch erst mal verschnaufen.

Wenig später bitten drei splitternackte Männer in der Damenumkleide um Asyl, da das Wasser in den Herrenduschen unannehmbar heiß sei. Taunusstein hat manchmal sowas Verwegenes.

Der Vogel Strauss verfügt weder über Zähne noch einen Kropf und schluckt deshalb beinahe wahllos alles in sich hinein, was ihm attraktiv und möglicherweise essbar vorkommt. Er könnte also die Schönheit der Taunussteiner Kuchentheke überhaupt nicht würdigen. Spätestens jetzt hat sich der Neid auf 8 Meter Schrittlänge für mich erübrigt.

Am Anstieg bei Kilometer 13 hängt ein Transparent des Veranstalters. Darauf steht: Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt. Recht hat er, der Lauffreund Neuhof.