

Der Puschel-Marathon.

Der Frankfurt Marathon 2009. Ein Bericht vom Streckenrand.

Beim Puschel Marathon handelt es sich nicht etwa um einen Landschaftslauf in Österreich („Der Kaiser fährt heuer wieder zur Kur nach Puschl“). Es ist vielmehr eine besondere Ausdauersportart. Sie wird von denjenigen ausgeübt, die mehrere Stunden am Streckenrand Marathonläufer anfeuern und sich dabei eines Puschels bedienen. Vor einigen Jahren kaufte ich in einem Fachgeschäft für Clownsbedarf einen riesengroßen, raschelnden Cheerleader-Puschel. Er ist pink. Sehr pink. Ich wollte bei einer Marathonveranstaltung ein paar Menschen zujubeln und brauchte ein passendes Utensil.

Aus leidvoller eigener Erfahrung weiß ich, dass nicht alles, was zum Anfeuern angeboten wird, auch dafür geeignet ist. Als ich einmal in Hamburg Marathon lief, hatte der damalige Sponsor Hansaplast Tröten verteilt. Genaugenommen waren es Plastikmundstücke mit einer aufgesteckten Papprolle. Sie machten etwa das Geräusch, das Luftballons fabrizieren, wenn man den Gumminippel auseinanderzieht, während die Luft entweicht. Widerlich. Bei Kilometer 10 hatte ich das Gefühl, dass jedes Kind in ganz Hamburg mit dieser Tröte ausgestattet war und die Strecke beschallte. Bei Kilometer 20 war ich mir sicher, dass auch die Eltern je eine Tröte besaßen. Bei Kilometer 30 wusste ich, dass jedes Kind vier Tröten hatte, und die Eltern, Großeltern, Onkel, und Tanten auch. Es ging mir nicht gut bei diesem Lauf und ich litt zusätzlich an vier Stunden schrillum Füüpen. Ich denke, der berühmte „Mann mit dem Hammer“ sollte in „der Mann mit der Tröte“ umbenannt werden. Sponsoren sollten bedenken, was sie tun. Ich habe nie wieder ein Hansaplast-Produkt gekauft.

Ich habe vieles ausprobiert beim Anfeuern: eine kleine Glocke (war zu leise und ging nach einer Stunde kaputt), Topfdeckel (war lustig, ruinierte aber auf Dauer die Deckel), rufen (macht nach einer Stunde heiser). Obendrein ist beim persönlichen Anfeuern noch etwas anderes wichtig: es muss auch dann noch wahrgenommen werden, wenn der Geräuschpegel der Umgebung groß ist. So kam ich auf den Puschel. Er kann nicht nerven, denn er macht kein stresserzeugendes Geräusch. Er ist weithin sichtbar (wenn man ihn über dem Kopf schwenkt) und so wird man auch von den Läufern in der Menge gefunden. Und er löst Heiterkeit aus. Das durfte ich heute beim Frankfurt Marathon wieder einmal feststellen.

Ich beziehe am Morgen meinen traditionellen Standplatz, pünktlich 10 Minuten vor dem Start. Er liegt an der Mainzer Landstraße, dort, wo die Läufer vier mal vorbei kommen: bei km 1, 3, 35 und 41. Zwischendurch kann man an die Alte Oper watscheln, um dort noch einmal Läufer bei km 6 zu sehen. Mehr Läuferereindrücke bei weniger logistischem Aufwand sind kaum machbar. Die einzige Schwierigkeit besteht darin, dass man sich entscheiden muss: während die einen Läufer noch bei km 1 sind, kommen andere schon bei km 3 auf der gegenüberliegenden Seite vorbei. Gleiches gilt für 35 und 41. Hier muss man die Anfeuerungskräfte nach Bedarf verteilen: die Langsamen brauchen mehr Zuspruch.

Wer Marathonlaufen liebt und schon einmal an der Strecke stand, wird es bestätigen: es gibt kaum etwas aufregenderes, als den Moment, wenn sich der Hubschrauber nähert und das erste Polizeifahrzeug auftaucht. Dann folgen meistens mehrere Motorräder, ein paar Fahrräder und dann das wichtigste: das Auto mit der magischen Uhr auf dem Dach.

Hinter dem Auto laufen Menschen, die das gleiche tun, das man selbst so oft tut. Und doch sieht es ganz anders aus. Dunkelhäutige Männer schweben vorbei, mit glänzenden, sehnigen Waden, mit Flatterhosen und dünnen Trägerhemdchen, mit schön geformten Hinterköpfen und großen Zähnen. Man sieht sie vorbeifliegen und fühlt sich sofort wie ein Germknödel neben einer Vanilleschote.

Niemand in der Menge ruft „Wilfred!“, „Henry!“ oder „Joseph!“ obwohl es auf den Startnummern steht. Der Menge ist es im Grunde egal, welcher der Schwarzen gewinnt. In Frankfurt ist das besonders ausgeprägt. Denn dort starten viele Eliteläufer. Man will die Konkurrenz und man will den Streckenrekord. Sie sind alle phantastisch. Sie sind alle Elite. Aber sie sind nicht wie Paul Tergat oder Haile Gebrselassie. Sie sind keine Stars. Sicher können sie gut damit leben. Aber mir tut es leid. Ich suche mir immer einen aus, den ich besonders anfeure. Auch mit Namen.

Während der Hubschrauber noch über uns steht, reißt das Feld weit auseinander. Wenn man noch einen Kaffee trinken muss, sollte man das jetzt tun. Ich habe immer eine Thermoskanne Kaffee dabei. Als Fan an der Strecke muss man wach und warm bleiben. Zum Glück ist es heute nicht kalt – bei 15 Grad lässt es sich gut eingepackt lange stehen. Dann wird es spannend: jetzt kommen die, die nicht mit Laufen ihr Geld verdienen und trotzdem abenteuerlich schnell sind. Ich erkenne ein paar Läufer aus der Region. Wie schnell sie sind! Für meinen Puschel haben sie überhaupt keinen Blick. Es ist der erste Kilometer, man ist noch damit beschäftigt, sich auf die kommenden Stunden zu konzentrieren. Manche konzentrieren sich so sehr, dass sie grimmig aussehen. Sie runzeln die Stirn und grübeln.

War die Entscheidung für das T-Shirt richtig? Hätte man nicht doch besser das Singlet nehmen sollen? Hätte es statt der Kappe nicht auch ein Tuch getan? Stört da gerade etwas im Schuh? War der erste Kilometer zu optimistisch angegangen? Läufer, die deutlich unter drei Stunden laufen, sehen meistens nicht besonders entspannt aus. Doch dann entdecke ich das erste bekannte Gesicht, das sehr entspannt aussieht und ich bin wieder zufrieden. Es ist gar nicht so einfach, an eine Wand aus stirnrunzelnden Läufergesichtern hinzupuscheln. Jenseits der drei Stunden-Marke wird es langsam anders. Der Frauenanteil ist zwar nach wie vor verschwindend, aber es gibt sie. Sie sind gebräunt, tragen Zöpfchen und Triathlon-Oberteile. Hauteng natürlich. Die Schuhe sind neongelb oder orange. Neben ihnen laufen Männer mit dunklen Sonnenbrillen und ihr Gesichtsausdruck sagt: Seht her! So schnell läuft sie nur, wenn ich sie begleite!

Ich puschle und puschle. Alle drei Minuten muss ich den Arm wechseln, sonst wird es zu anstrengend. Das Feld wird jetzt immer entspannter. Man redet viel miteinander. Nervtötend sind nur die Staffelläufer: sie zerstören den Rhythmus des Feldes. Mehrfach rennt ein Staffelläufer über den Bordstein auf meine Verkehrsinsel, so dass ich mich in Sicherheit bringen muss. Sie rempeln und holzen. Ich weiß, warum Veranstalter Staffeln mögen. Sie machen den Marathon auch bei denen populär, die die ganze Strecke nicht schaffen.

Sie halten die Teilnehmerzahlen hoch und tragen den guten Ruf des Marathons in die Familien, Freundeskreise und Büros. Aber viele haben leider immer noch nicht begriffen, dass 6-Kilometer-Läufer an diesem Tag nicht der Nabel der Welt sind. Mich macht das sauer.

Jetzt finde ich immer mehr bekannte Gesichter und das macht mich dann wieder ganz froh. Man kann Albernheiten rufen und etwas zurück gerufen bekommen. Eine Sekundenbegegnung hat im Marathon eine andere Bedeutung, als im normalen Leben. Sie brennt sich sofort auf die innere DVD, die den Marathon beschreibt. Treffen an der Strecke sind wie ein Foto, das man sich später innerlich immer wieder anschauen kann. Deshalb gebe ich mir Mühe. Die Läufer sollen ein schönes Foto bekommen.

Langsam taucht der Ballon mit dem Vier-Stunden-Zugläufer auf. Er scharft einen riesigen Pulk Menschen um sich. Nein, hier in der Enge zu laufen wäre mir zu anstrengend. Aber die Läufer, die danach kommen sind mir besonders lieb. Sie werden immer dicker, immer weiblicher und immer älter. Und sie sind immer wärmer angezogen. Und sie lächeln mehr. Viele sind gewillt, heute einfach nur Spaß zu haben, das kann man deutlich merken. Sie winken mir und lachen über das pinkfarbene Ungetüm am Ende meines Armes.

An der Fünf-Stunden-Marke sieht man besonders viele Veteranen. Ältere Herren, die vermutlich abenteuerlich viele Marathons hinter sich haben. Sie laufen oft ein bisschen krumm, blinzeln (weil sie natürlich keine coole Sonnenbrille tragen), und sind auffällig dünn angezogen. Die Frage „Bist Du ein Mann oder eine Maus?“ muss man diesen Herrschaften nicht stellen. Sie sehen aus, als hätten sie schon jeden ihrer Zehennägel einmal bei einem Lauf verloren. Ich denke, sie müssen die Brustwarzen nicht mehr abkleben, weil sie inzwischen keine mehr haben. Diese Laufwesen sind perfekt an das Laufen durch Städte angepasst. Ich nenne sie „Zausel“ und habe größten Respekt vor ihrer Leistung.

Ganz am Ende des Feldes kommt Peter. Er ist heute Zugläufer für 5:59 und hat damit die Mission, alle Schäflein möglichst vor dem Zielschluss in die Festhalle zu bringen. Viel Begleitung hat er nicht, aber das kann sich ja ändern.

Nach etwa einer halben Stunde ist auch der letzte Läufer bei Kilometer 1 vorbei gekommen. Ich drehe mich herum und schaue mir einen großen Teil des Feldes noch einmal an, während es Kilometer 3 passiert. Ein Nichtläufer würde sich vielleicht fragen, worin um alles in der Welt, hier der Reiz liegt. Das kann ich mir aussuchen. Ich kann mir das ganze Feld als eine riesengroße Lauf-Modenschau vorstellen. „Streetwear“ sozusagen. Nie werde ich mehr Kombinationen von Jacken, Shirts, Hosen und Strümpfen sehen, als hier. Ich kann die Tchibo-Passform mit der von Nike vergleichen und feststellen, dass Adidas-Jacken immer ein bisschen kurz sind. Ich sehe, wie schwarze Kompressionsstrümpfe bei kleinen Frauen wirken (besser als weiße) und dass es jetzt immer mehr pinkfarbene gibt. Das macht Spaß. Ich kann mich aber auch auf die Kostüme konzentrieren und darauf hoffen, dass bald eine laufende Sebamed-Flasche vorbeiläuft. Oder Michel mit einem Riesen-Baguette unter dem Arm. Ich kann mich darüber freuen, dass es Menschen gibt, die in einem Kuhkostüm laufen und dabei einen Rucksack in Form von „Shaun dem Schaf“ tragen. Und ich kann die Frauen mit lilafarbenem Haar zählen, die gestern offensichtlich noch auf einer Halloween-Party waren.

Ebenso gut könnte ich mich auf orthopädische Aspekte konzentrieren. O-Beine betrachten, hüpfende Vorfußläufer, stampfende Entenfüßler oder kraftvolle Beine-in-die-Luft-Werfer. Es gibt endlos viele Möglichkeiten, das Feld zu betrachten. Am liebsten sind mir Gesichter. Aber das wird erst bei Kilometer 35 richtig spannend.

Ich warte wieder bis Peter vorbei ist und ziehe zur Alten Oper. Etliche Zuschauer machen das gleiche. Von weitem hört man schon die Einpeitscher-Musik an der hr-Bühne („Let’s get loud!“). Hier sehe ich nur noch das letzte Viertel des Feldes und schon jetzt ist abzusehen, dass sich einige schwer tun werden. Bereits bei Kilometer 6 sieht man hochrote Köpfe und hört schweren Atem. Mit diesen Läufern möchte ich nicht tauschen.

Es ist ganz nett, ein wenig Musik und Moderation zu haben. Aber vier Stunden wollte ich hier nicht stehen. Auch als Zuschauer braucht man seine nachdenklichen Minuten. Wo ist Peter? Ah, da. Jetzt kann ich ja wieder gehen.

Dann kriege ich noch ein Stück des Mini-Marathons der Kinder mit. Kinder anfeuern ist viel einfacher als Erwachsene. Leider reagieren die allerdings so unmittelbar auf Motivation, dass sie sich sofort übernehmen und dann gleich wieder gehen müssen. Einmal zu kräftig gerufen und der kleine Läufer hechtet sich die Seele aus dem Leib – für die nächsten 20 Meter. „Hau rein!“, wäre also die falsche Ansage. Hier muss man eher maßvoll vorgehen und die Regieanweisung am besten gleich mitliefern: „Schön langsam durchlaufen, du hast es gleich geschafft!“ Oder bei denen, die schon gehen: „Du kannst bestimmt schon wieder ein Stückchen laufen! Ist nicht mehr weit.“ Das klappt ganz gut.

Jetzt hab ich mir einen Kaffee und einen Riegel verdient. Manchmal habe ich auch Streuselkuchen dabei, aber das hat heute nicht geklappt. Jetzt kann ich mich kurz auf den Randstein setzen und mich für die kommenden Aufgaben stärken.

In einer halben Stunde geht es weiter und dann wird es keinen Moment mehr geben, an dem man guten Gewissens ausruhen kann. Wieder kündigen der Hubschrauber und das magische Auto mit der Uhr die Elite an. Zwei Männer haben sich abgesetzt – mein Favorit ist nicht dabei. Der mit dem blauen Hemd, Gilbert, fletscht ein wenig die Zähne. Er sieht angestrengt aus. Robert neben ihm wirkt lockerer. Aber was weiß man schon über kenianische Gesichter bei km 35? Vielleicht läuft Gilbert einfach immer so.

Man muss es 5 Stunden-Läufern einmal zum Trost sagen: schnelle Läufer sehen bei km 35 auch oft nicht mehr gut aus. Hier werden Zähne gefletscht, Augenbrauen hochgezogen und Salz aus den Augen gerieben. Auch die Schnellen müssen kämpfen. Sie haben Krämpfe und machen Gehpausen. Ein Äthiopier weit vorne geht. Er sieht nicht so aus, als wollte er das Rennen fortsetzen. Aber die Abkürzung zurück zur Messe nimmt er auch nicht. Er geht einfach weiter, als würde ihm die Enttäuschung jede logische Überlegung rauben. Hier kann mein Puschel absolut nichts mehr tun. Das sind für mich die schwierigsten Momente. Was ruft man jemandem zu, der mit schmerzverzerrtem Gesicht an einem vorbei humpelt? „Du siehst gut aus“? „Ist nicht mehr weit“? Beides wäre gelogen. Es ist bei km 35 noch verdammt weit, wenn es einem schlecht geht. Und wenn es einem schlecht geht, ich meine, richtig schlecht, dann kann man Zuschauer auch hassen. Man kann sie dafür hassen, dass sie gerade etwas trinken, was man selbst gern hätte. Dass sie da sind, wo man sie nicht haben will. Dass sie nicht da sind, wo man sie haben will. Und am meisten hasst man sie, wenn sie da stehen und einen mit regungslosem

Gesicht anstarren. Man kann als Zuschauer nicht stundenlang ununterbrochen klatschen, brüllen oder klappern. Aber man muss irgendetwas tun. Sonst muss man nach Hause gehen. Man darf nicht regungslos Leute anstarren, das ist einfach nicht fair.

Man kann lächeln und nicken und jemandem zuzwinkern, eine kleine Verbeugung machen. Das macht nicht viel Mühe und sagt doch, dass man noch im Spiel ist. Und nicht nur ein verständnisloser Voyeur von anderer Leute Qual. Wenn es einem als Läufer gut geht, ist es egal – aber wie vielen Läufern geht es bei km 35 richtig gut? Ich will noch im Spiel sein und ich will nicht gehasst werden. Ich will helfen.

Ich puschle, lächle und nicke. Die Frau eines Läufers aus dem Runners World Forum gesellt sich zu mir und wir scannen das Feld nach bekannten Gesichtern. Ich fühle mich wie ein Kind, das Wimmelbilder guckt. „Wo ist Walter?“ heißt eine Kinderbuchreihe. „Wo ist Gregor?“, „Wo ist Kathrin?“ „Wo ist Joe?“, „Wo ist Daniela?“ Wo sind denn all die anderen?

Prominenz kommt vorbei. „Lumi!“ Luminita Zaituc verdient eine extra Würdigung. Sie ist schließlich so alt wie ich und läuft beinahe doppelt so schnell. Naja, jedenfalls fast.

Das Feld ist jetzt auch deutlich zu riechen. Das ist in Ordnung. Wer 35 Kilometer gelaufen ist, hat ein gutes Recht, zu miefen. Salzkrusten zeichnen sich auf Schläfen und T-Shirts ab. Die ersten blutigen Brustwarzen sind zu sehen, Singlets werden zu abenteuerlichen, Borat-artigen Konstruktionen geknotet, um empfindliche Brust frei zu legen. Ein Läufer hat den Kragen seines T-Shirts im Mund. Ein anderer mit einer weißen Tights hat sich einen unübersehbaren blutigen Wolf gelaufen. Was tragen diese Menschen nur alle im Training?

Auf der anderen Seite, bei km 41, geht jetzt ein Raunen durch die Zuschauer. Der führende ist im Anmarsch. Gilbert hat Robert abgehängt. Er fletscht immer noch die Zähne. Vielleicht sollte ich das auch mal probieren, es macht anscheinend schnell. Robert folgt bald darauf. Das war es wohl.

Jedes bekannte Gesicht, das ich im Feld entdecke, ist eine Freude. In meinem Wimmelbildbuch darf ich eine Seite umschlagen. Mindestens ebenso schön ist es, wenn die Läufer mich entdecken. Sie rufen meinen Namen und dann muss ich schnell reagieren. Wo, wo, wo? Da! Wir haben uns gefunden – yeah! Manche grüßen mich, obwohl ich sie gar nicht kenne. Egal. Schon ist wieder jemand kurz von seinem Schmerz abgelenkt. Kathrin muss ich verpasst haben. Sie sollte längst hier sein, der 3:30-Luftballon ist vorbei. Wie schade. Und dann sehe ich sie plötzlich doch, inmitten der tausenden unbekanntem verschwitzten Gesichter. Ich freue mich enorm. Gefunden! Es läuft nicht so gut. Kann man trösten? Nein. Ein enttäuschter Läufer ist während des Laufs untröstlich. Bestenfalls vernünftig. Man kann nur da sein.

Viele Läufer sehen wild entschlossen aus. Nicht jeder hat gerade ein Tief. Manche lachen und begrüßen ihre persönlichen Groupies. Obwohl hier nicht viele stehen. Mein Standplatz ist ein Geheimitipp. Immer mehr Läufer lachen auch über den rosa Puschel. Jemand läuft extra zu mir herüber und sagt mit gebrochenem Deutsch: „Das sieht sehr schön aus.“ Besonders jetzt, wo die Läufer immer langsamer werden, ist Zeit da für Begegnungen. „Das rosa Ding hab ich doch vorhin schon gesehen!“ „Ich stand ja auch vorhin schon hier!“ Und immer mehr Leute rufen aus dem Feld: „Du stehst ja immer noch da!“ und ich rufe: „Ich musste doch auf dich

warten, wo bleibst du denn!“ Wir kennen uns gar nicht, aber das ist ganz egal. Mit etwas Glück werden sie sich noch einen Kilometer lang darüber freuen (die Gedanken fließen zäh beim Marathon). Ein gutes inneres Foto für später.

Joe taucht auf und erzählt, dass er bei km 32 Party gemacht und Bier getrunken hat und sich deshalb leider heute verspätet. Auch das gibt es. Es gibt alles. Verdorbene Mägen, verkrampfte Oberschenkel, gezernte Waden, und Glück. Unendliches Glück, dass das hier alles möglich ist. Man kann es durch die Salzkrusten sehen. Vor allem, wenn ich mich umdrehe und die Läufer bei km 41 betrachte. Noch einen Kilometer. Was ist ein Kilometer gegen die 41 zurückliegenden und die unzähligen Trainingskilometer davor? Ein Pups. Er bläht sich auf, als wäre er der wichtigste, der längste und der schwerste Kilometer. Der letzte Kilometer ist ein Blender. Aber die Läufer lassen sich nicht blenden. Sie wissen im Grunde ihres Herzens, dass sie diesen Kilometer auf einer halben blutigen Zehe nach Hause laufen. Und das kann man in den Gesichtern sehen. Manchmal entgleiten die Gesichtszüge schon jetzt. Zähne zusammenbeißen, lachen und heulen liegt sehr nah beieinander.

Jetzt wird das Feld langsam löchrig. Man kann für einzelne Läufer die Welle machen. Namen rufen. Uga-Aga-Uga tanzen. Ältere Damen laufen mit Stil. „Oh, Dankeschön für die Anfeuerung!“ Mir tut der Rücken weh. Seit Vier-einhalb Stunden stehe ich jetzt hier. Ich kann jetzt nicht gehen, wo noch so viele langsame Läufer unterwegs sind. Wenn die kommen, die am meisten Anfeuerung brauchen, leeren sich die Straßen. Zum Glück wird es heute nicht auch noch kühl, wie sonst oft. Und wieder: „Stehst du da immer noch?“ „Du läufst ja auch immer noch, was soll ich machen?“ Manchmal wollen Läufer nicht gestört werden. Sie sind in sich gekippt und versuchen einfach nur, sich vorwärts zu bewegen. Dann bin ich still und lächle und nicke. Jetzt warte ich nur noch auf Peter, den Schlussläufer. Nach über fünf Stunden puscheln geht nichts mehr. Ich muss nach Hause. Peter hat einen asiatischen Laufveteranen neben sich. Ich freue mich, die beiden zu sehen. Auch, weil sie meinen Feierabend bedeuten. Und dann laufe ich ein bisschen mit. Das Tempo ist langsam genug für einen Menschen mit Thermoskanne im Rucksack. Wir sind ein lustiges Trio. Der unverdrossene, wild entschlossene Asiate, der große Mann mit dem Luftballon und die kleine Frau mit einem rosa Puschel um den Hals. Fast einen Kilometer laufe ich mit. Ich wünschte, ich hätte Laufschuhe an und keine Daunenweste, sondern Laufsachen. Ich würde jetzt so gerne mitlaufen und auch ins Ziel kommen. Aber der Puschel-Marathon in Frankfurt hat eben nicht ein großes Ziel, sondern 12.000 kleine.

© Heidi Schmitt, Frankfurt