(ka - 20.10.2016)

KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Wenn es nicht läuft, dann läuft' s nicht!

(ka) - Kennt ihr diese Tage? Lange hadert man rum, ob man nun wirklich noch eine Runde laufen will oder nicht. Nach zähem Hin und Her hat man den eigenen Schweinehund in die Flucht geschlagen und rafft sich auf. Was dann passiert, ist mit einer Verkettung unglaublicher Zufälle sicher zu milde ausgedrückt.

Natürlich sind die beliebten Sportklamotten mit besserem Regenschutz in der Wäsche. Nicht tragisch, solange es nicht regnet, denke ich noch. Nach 15 Minuten draußen öffnet Petrus alle Schleusen und durchnässt meine Laufjacke binnen 2 Minuten. Auch nicht tragisch, immerhin bin ich schon warm gelaufen und mag Laufen im Regen eigentlich auch. Wären da nicht die Autos, die im Millimeter-Abstand an mir vorbeisausen und den Gehweg kurzerhand in eine Waschstraße für Läuferbeine verwandeln. Nur dass der Schaum und die anschließende Trocknung fehlen. Stellt sich die Frage, warum ich nicht den Weg durch den Wald oder Park genommen habe, denn dort fahren ja bekanntlich keine Autos. Nun, wir haben Herbst und ab 19 Uhr ist es stockdunkel. Da bevorzuge ich tatsächlich beleuchtete Straßen, denn meine Stirnlampe reicht mit ihrem knappen Funzellicht keinesfalls aus, um die Wege auszuleuchten. So gesehen laufe ich gemeinhin unfallfrei auf den Gehwegen und kann Gefahren gekonnt umschiffen. Gemeinhin, aber nicht heute. Der Regen verwandelt meine Brille in ein reflektierendes Kaleidoskop, so dass ich Details auf der Straße nicht wahrnehmen kann. Welche Details könnten auf dem Fußweg gefährlich sein, mag sich der ein oder andere nun fragen. Ich sage es euch: Exkremente meiner vierbeinigen Freunde, denen ich vor ein paar Wochen bereits eine eigene

(ka - 20.10.2016)

Kolumne gewidmet habe. An Tagen wie diesen trete ich natürlich direkt in einen Hundehaufen. Meine Stimmung sinkt dem Nullpunkt entgegen.

Patschnass, nach Hundekot stinkend und mit dreckigen Beinen laufe ich also weiter. Immerhin bin ich flott unterwegs und kann mich nach einer Dusche später über eine tolle Zeit freuen. Weit gefehlt! Keine 200 m später gibt meine Laufuhr ein letztes verzweifeltes Piepen von sich, um zu signalisieren, dass der Akku sich bereits voll im roten Bereich befindet. Wiederum 500 m weiter sind alle Lebensgeister meiner Uhr ausgehaucht. Feierabend. Nicht-Läufer mögen das nicht verstehen, aber für mich ist die Laufuhr elementar und mein persönlicher Motivator. Ohne Laufuhr ist der Lauf nur die Hälfte wert.

War ich vor ein paar Zeilen noch knapp vor dem Nullpunkt, ist nun Eiszeit angesagt. Immerhin ist mir vor lauter Wut nicht mehr so kalt und ich versuche, diese schreckliche Runde einfach nur noch zu Ende zu laufen.

Bis zur nächsten Ampel. Ein Blick nach links und ich sehe ihn - den jungen, bestens ausgerüsteten Läuferkollegen mit Mütze, regenfester Jacke, beleuchteter Laufuhr, einer Stirnlampe, die den Mammoth Cave in den USA alleine ausgeleuchtet hätte sowie blitzsauberen Beinen. Ich dagegen ein Schatten meiner selbst. Klar, Läufer grüßen sich, aber anscheinend sehe ich mittlerweile gar nicht mehr aus wie ein Läufer. Mein Grüßen wird nur mit einem abfälligen Nicken ohne Blickkontakt erwidert. Die Ampel geht auf grün und mein Nachbar startet durch. Ein Antritt wie Usain Bolt und ein lockerer Laufstil, der seines gleichen sucht. Klarer Fall. Der Läufer will mich abkochen. Aber nicht mit mir - nicht heute, nicht in meinem Zustand. Natürlich gehe ich auf die von mir wahrgenommene Provokation ein und folge meinem Konkurrenten. Nach einem Kilometer Verfolgung schnaufe ich wie ein alter Mississippi-Dampfer. Gefühlt laufe ich einen Schnitt unter 4 Minuten, aber ohne Uhr weiß ich das natürlich nicht. Noch kann ich der Gazelle von der Ampel folgen und hechte ziellos hinterher. Der Abstand vergrößert sich, aber er ist noch in Reichweite. Nach weiteren 5 Minuten gibt mein Körper mir eindeutige Signale, dass ich den Wettkampf gegen den neuen Mo Farah aus meiner Stadt verloren habe. Ich muss abbrechen, bleibe stehen, atme durch - und merke erst dann, dass ich meilenweit von meinem Zuhause entfernt bin. Aus den geplanten 12 km werden am Ende locker 17 oder 18 km. Gefühlt sind es mindestens 25 km.

Entkräftet, genervt und - aufgrund des mittlerweile erbärmlichen Tempos - völlig ausgekühlt komme ich Stunden später zuhause an. In den Augen meiner

(ka - 20.10.2016)

Frau sehe ich, dass ich in etwa so erschöpft aussehe wie Pheidippides, dem Boten im alten Griechenland, auf dem der Ursprung des Marathonlaufes begründet sein soll. Allerdings hatte Pheidippides die Botschaft des Sieges im Gepäck, musste das aber mit seinem Leben bezahlen. Ich hingegen habe eine dicke Niederlage zu verarbeiten, stelle nach dem Duschen aber fest, dass alle lebenswichtigen Funktionen meines Körpers völlig intakt sind.

Was bleibt am Ende? Ein Lauf, bei dem wirklich alles schief gegangen ist, aber die klare Schlussfolgerung, dass der nächste Lauf in ein paar Tagen ganz sicher viel viel besser sein wird. Ich lade meine Laufuhr und gehe mit dieser Erkenntnis am Ende zufrieden ins Bett. So sind wir eben, wir Läufer! ☺

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus