

Bienwald Marathon

(Plan A, Plan B und folgende ...)

"Elektrolyt, Obstwasser!"

Die beim Plaudern in Erfahrung gebrachte Ausrüstung der Verpflegungsposten zwang mich unwillkürlich, aber zu äusserst reizvollem Umdenken. Obwohl bewusst mit dem Plan angereist zu sein, eine schnelle Zeit abzuliefern, drehte sich ab sofort das Denken beim Umdenken, um die heimische Landwirtschaftsproduktepalette.

Plan B also:

"Welches sind die regionalen Präferenzen beim Obstbau zwecks Destillation?", und: "Welche Obstwasser wohl angeboten werden würden?" brachte mein rationales Denkgorgan auf Höchsttoure.

Das Bestreben möglichst lange Strecken, in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, schien plötzlich das Dämlichsten auf der Welt zu sein. Und überhaupt, kein Schwein vom Verein¹ weiss, dass ich in Kandel beim Marathon bin. Keiner wird beim nächsten Dienstagstraining bohrende Fragen nach guten aber nicht vorhandenen Resultaten stellen können.

"Elektrolyt, Obst, Wasser! – Obst *und* Wasser!", verdirbt meine Begleiterin die Laune.

Verdammt! Die Krux mit dem Pfälzischen. Die betonen so abenteuerlich, da ging mir glatt ein Komma durch die Lappen!

Zurück zu Plan A: Möglichst lange Strecken, in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, – und es nicht dämlich finden!

Nichtdestotrotz ein guter Plan.

1. Man muss nämlich wissen, der Bienwald-Marathon ist flach, flacher geht's nicht.
2. Es ist kühl. Perfekt. Trocken und sonnig. Der eh geringe Wind, so gut wie inexistent, weil man beim Bienwald Marathon, nicht wirklich verwunderlich, im Wald herumhechtet und drum windgeschützt ist. Alles auf geteerten Wegen.
3. Zwei Wendepunkte ermöglichen die Kontrolle der eigenen Tempokonstanz am vorherigen und am nachfolgenden Pace-Maker. (Aber auch das Bewerten des hoffentlich jämmerlichen Befinden der Konkurrenz und – hoffentlich nicht – umgekehrt. Drum sprintete ich mit Sonnengebrill, damit mir keiner in die Karten blickt. Wie Profi-Kartenspieler, die mit der Sonnenbrille pokern. Nämlich um tränentreibende Verzweiflung wegen fehlender Trümpfe in den Händen, respektive Beinen, möglichst kaschieren zu können.)

Aus diesen Punkten geht das Faktum hervor, wer in Kandel die persönlich Bestzeit nicht unterbietet, eine ziemliche Pfeife ist. Sie (die Pfeife) lässt sich im Übrigen prächtig an so Standardausflüchten, wie dem vorhandenen Trainingsrückstand wegen nicht vorhandener Zeit, identifizieren. Berufsbedingt, versteht sich!

Was da alles als berufsbedingt diffamiert wird, wo doch in Wirklichkeit und ausnahmslos die Angetraute – die einem nicht traut oder nichts zutraut oder beides – dahinter steckt.

Ich jedenfalls pflege Wünsche vom Vorgesetzten von angeblich betriebsnotwendigen Arbeitseinsätzen, welche im Entferntesten mit irgend welchen Trainingsplänen rivalisieren könnten, mit hämischem Gespött zu beantworten. – Zuhause sieht das allerdings ganz anders aus: "Hier! ... Verstanden! ... Sofort!"

Anstelle auf angebliche Trainingsrückstände hinzuweisen, äussert sich der routinierte Marathonläufer in Situationen unterdurchschnittlicher Laufzeiten um einiges cleverer und verkündet zum Beispiel von hinterhältigen Magenkrämpfen. Das klappte immer. Keiner kann, konnte und wird mir jemals Gegenteiliges beweisen können.

Die Magenkrampfthese birgt einen weiteren Vorzug in sich, wenn der Zuhörer logische Schlüsse ziehen kann. Dann wird er nämlich feststellen, dass Laufen geteilt durch Ranzenpfeifen einen viel höheren Leistungsquotienten ergibt, der dann unmittelbar Einfluss beim Berechnen der Wertschöpfung erlaufener Resultate hat. (Kapiert? Gemeint ist, wenn zwei in 4 Stunden ins Ziel laufen, dann wird die Leistung dessen, der (angeblich) mit Magenkrämpfen lief, höher gewichtet!)

¹ Laufsportverein Basel / www.lsvb.ch



15 Minuten nord-westlich von Karlsruhe liegt das Städtchen Kandel am Rande des Bienwaldes.

Morgens beim Frühstück ärgerte uns die Wirtin vom Rössel mit Räucherlachs! Nicht dass ich den nicht mag, Gegenteiliges! Aber Schinken, Käse, Eier, Obst, ... das ganze Programm bis hin zum Räucherlachs muss zähneknirschend liegen gelassen werden. Schliesslich ist Plan A angesagt und überflüssige, verdauungsbedingte Abstecher ins Unterholz erstrebenswerterweise zu verhindern. Das kostet nämlich erstens Zeit und zweitens fährt hinter einem Baum in die Hocke gehen, ganz schön in die Muskelspannung vom vorderen Oberschenkel. Das weiss jeder. Aber – mein lieber Mann! – mach das 'mal mit 30 Kilometer in den Beinen! Da erhält das In-die-Hocke-gehen eine ganz neue Dimension. Vorderschenkelmuskelsüberspannung (o. ä.)!

Aus der Räucherlachsmisere halfen mir und lanzenbrechend für die Gastgeberin ein Sortiment ofenfrischer Brötchen. Meine nächste Übernachtung im Rössel findet garantiert sicher *mit* Lachs aber *ohne* Marathon statt!

650 ganze und 1300 halbe Marathonläufer waren beim Massenstart um 10 Uhr und nachts zuvor in meinem Alptraum parat. Unterschiedliche Leistungsstärken und verschiedene Distanzen zeitgleich auf der selben Strecke? Auweia!

Immer wieder die Bilder vom Berlin-Marathon vor Augen. Stau wegen 5-Stundenläufer im 3-Stundenblock, oder weil ein Idiot bereits bei Kilometer 2 marschiert, was schlussfolgern auf eine 7-Stundenendzeit, aber das Aufstellen unter den 2 ½-Stunden-Finishern zulässt.

In Kandel war das alles anders. Obwohl die Schilder mit den Blockzeiten etwas unauffällig auf sich aufmerksam machten und zwei Distanzen im selben Feld auf einer schmalen Strasse losgelassen wurden, gelang der Start flüssig. Kein Gedränge beim Aufstellen. Anstatt subjektives Wunschenken führte realistische Einschätzung der eigenen Lauffähigkeiten zu einem problemlosen Losspurten aller. Zwar wurde einige Meter hinter mir das schmirgelnde Geräusch beim Loslösen von Haut auf der Kniescheibe, durch eine lebhaftere Auswahl pfälzischer Flüche bestätigt, doch das gehört halt zum Sport auch dazu.

Nach zwei Orten wird für die nächsten 35 Kilometer in die Geographie abgebogen. Durch ein, zwei Wiesen und dann für gut zwei Stunden ab in den Bienwald.

Mich dünkte es von Kilometer 12 bis 17, wir liefen bergab, wissentlich dass ich mich hier noch entgegengesetzt fortzubewegen habe. Mist, von wegen flach!

Und von wegen Mist, an der selben Stelle auf dem Heimweg dachte ich abermals bergab zu laufen. Irgendwie optisch getäuscht, durch diese schnurgerade, vom Wald gesäumten Strasse. Oder es ist so flach, dass ich meine meinen zu müssen, es gehen hinunter? Gesichert ist, weil anstatt Obstwasser Obst und Wasser gereicht wurde, kann mir keiner vorhalten wegen einem Schwips an einer uneindeutigen Sinneswahrnehmung gelitten zu haben. Jedenfalls hat mir diese optische Täuschung auf dem Rückweg psychologisch geholfen.

So ging es durch den Bienwald und alle fünf Kilometer Elektrolyt, Obst und Wasser zum Nachtanken.

Kilometer 18: erster Wendepunkt.

Hallo? Der Pace-Maker (auf pfälzisch Brems- und Ziehläufer) ist mir schon dicht auf den Hacken. Doch scheint mir der Pace-Maker einiges zu optimistisch zu bremsen und ziehen. Der ist zu schnell. Oder ich doch schon verbraucht und am Nachlassen?

Wendepunkt bei Kilometer 26. Aha, der Vorsprung zum Brems- und Ziehpfälzer hat sich vergrößert. Allerdings bin ich langsamer geworden. Hier liegt einiges im Argen: bei mir *und* beim Pace-Maker.

Irgendwann – aber wann weiss man nie genau, jedenfalls die Kilometerschilder beginnen mit 3 – fällt einem ein, dass a) der Mensch gebaut ist, bis 30 Kilometer zu laufen, nicht mehr und b) ist es ein dümmlicher Plan – egal ob Plan A oder Plan B – 40 Kilometer abzuspuhlen.

Berichten über diese Tatsache wird mir vom gemeinen Nichtläufer jeweils mit wohlweisendem Umlenken der Diskussion auf das supersaublöde Überwinden des genau so idiotischen inneren Schweinehundes quittiert. Längst ist mir klar, der gemeine Nichtläufer hat nie keine geringste Ahnung von gar nichts.

Nichtläufer, aufgepasst! Sonntagmorgen wenn ich zum Marathon fahre, stehe ich mindestens zwei Stunden eher auf, als werktags wenn's zur Arbeit geht. Wenn einer aus der Firma das erfährt, wäre mein jahrelang hart erarbeiteter Ruf zerstört. So sieht's aus! Ich überwinde alle inneren Schweinehunde dieser Welt morgens um sechs, da bleibt keiner fürs Marathonlaufen übrig!

Drum bin ich ohne einen inneren Schweinehund, den ich sowieso nicht zu überwinden gedacht hätte, unterwegs. Nur eine elende Phobie begleitet mich, nämlich der Chef könnte erfahren, dass ich in der Freizeit, einiges mehr leiste, als im Büro – was in meinem Fall nicht ums Verrecken ein Kunststück ist – und dass ich erst noch dafür Geld bezahle.

Ich bewege mich also unterdessen relativ lust-, lieb-, um nicht leblos zu sagen, durch den und schliesslich aus dem Bienwald.

Nicht schlecht in der Zeit, aber eine Bestzeit gibt's nicht. Soviel in Sachen: Wer in Kandel die persönlich Bestzeit nicht unterbietet ist eine ziemliche Pfeife!

Gedanklich rezitiere ich schon mal eine paar Variationen von Sätzen die das Zauberwort "Magenkrämpfe" enthalten. Es soll ja schliesslich beim Gebrauch möglichst authentisch rüberkommen.

Eigentlich müsste der Pace-Maker langsam auf mich auflaufen. Bei dem würde ich dann anhängen. Plan C halt.

Blick zurück: Der ist nicht zu sehen. Überholt hat er ebenso wenig.

Blick zum Zeitmesser: "Huppla?"



das "Rössel"



Downtown Kandel



Bei Kilometer 40, am Ortseingang von Kandel ist klar, dass ich des Pace-Makers Vorgabe nicht halten kann. Der erwartete Zieh- und Bremsläufer (in unserem Fall letzteres) aber genau so wenig. Plan C missglückt auch.

Plan D?

Plan D: Mir kommen die prägenden Worte Joschka Fischers in den Sinn: "Legal, illegal – scheissegal!"

Das war damals, bei der Besetzung der Startbahn West in Frankfurt. Lange bevor er Bundesaussen- und Marathon-Bundesminister wurde.

Damals genoss er noch Rotwein; die Zeche beglich man per Pflasterstein. Die gute alte Zeit halt.

Unter meinen momentanen Umständen kann ich so etwas allemal mehr Intelligenz abgewinnen, als Langstrecke zu laufen.

Plan D: "Scheissegal!"

Passt!

Und in zehn Minuten bin ich in der neuen Mehrzweckhalle, im Zweckbereich Bierhalle. Beim Hefeweizen.

Und wenn's dann nicht bald bessert – scheissegal! –, versuch' ich's mit Obstwasser!