

Besuch am Dienstagabend



In unserem Lauftraining (Sommer wie Winter) gibt es Trainingsabende, die sind wie jeder andere davor und jeder andere danach. Nicht, dass das Training immer gleich wäre.

Dafür sorgen unsere Trainer schon, dass dem nicht so ist und wir Abwechslung haben und uns so umfassend belasten können. Aber an manchen Tagen haben wir besonderes Wetter (wir trainieren nicht in der Halle, sondern im Stadion „Festwiese“) oder die Verhältnisse sind aus irgendeinem anderen Grund außergewöhnlich. Oder wir haben Gäste. Gäste haben wir fast immer. Oft sind es Interessenten, die sich unser Training anschauen und sich überlegen, ob sie von den Übungen profitieren und etwas lernen können und deshalb mit uns probetrainieren. Manchmal sind es jedoch Gäste, die – ohne jemandem nahe treten zu wollen – schon laufen können. Und zwar wie.



Allen voran: Joseph und Philimon. Daneben Jürgen Kennert, links Michael Welsler.

Letzten Dienstag war so ein legendärer Tag und alle, die dabei waren, werden ihn nicht vergessen. Zu Besuch hatten wir Pauline, Philimon und Joseph. Auf ihrer Europa-Tournee zwischen zwei Wettkämpfen an den Wochenenden waren sie auf der Durchreise und verschafften uns so die Ehre, mit ihnen trainieren zu dürfen. Nicht, dass wir vor Ehrfurcht zu Salzsäulen erstarrten, dazu haben wir keinen Grund und genug schnelle Leute und auch die etwas Langsameren möchten erst einmal überholt werden und auch sie lassen sich nicht so leicht abschütteln, wie die Kletten hängen sie dran und geben alles, und natürlich möchte mensch mit diesen Schnellen (wie schnell, haben wir erst in den kurzen Pausen zwischen den Läufen erfahren: Pauline und Philimon starteten zwei Tage zuvor beim Würzburger Residenzlauf über 10km, Pauline



Die Gruppe nach dem Training.

lief ihn in 33:21 Min. und Philimon in 29:32 Min.; Joseph fungierte beim Züricher Marathon als Pacemaker für Marcel Tschopp; leider alle Mühe vergebens, Marcel musste „aussteigen“) wenigstens mithalten, oder es zumindest versuchen. Nein, aber, wenn man selbst läuft, kann man nicht zuschauen, wie sie über den Tartan schweben und viele von uns waren sprachlos, wie es aussah und welche Schrittlänge sie dabei hatten und wie ihr Fußaufsatz war. Und nicht zuletzt, wie schnell sie dabei waren. Laufen hat nicht nur ästhetische Momente. Auch kinetische. Aber dazu kamen die wenigsten, wollten sie auch mitlaufen, vielleicht mit einem kleinen Seitenblick, mehr war nicht drin. Dass unsere Gäste vorn liefen, war kein Gastbergeschenk, ein paar Meter oder ein paar Schritte als Vorgabe zu geben, das machen wir nie und das haben sie auch nicht nötig, sie waren einfach schneller. Und das mit einer Leichtigkeit, die uns staunen ließ. Ein wunderbares Erlebnis, live, es selbst zu erleben, nur einen halben Meter entfernt, wie „Laufen“ aussehen, wieviel Dynamik dahinterstecken kann, wieviel Anmut, Lockerheit, Eleganz, Grazie, Nonchalance darin enthalten sein kann. Laufen als die einfachste und natürlichste Bewegung der Welt. Als ob wir zu nichts anderem geboren wären. In den Flugphasen schienen sie gleichsam (schnell) zu schweben, und fast schien es, als sei die Schwerkraft eine vernachlässigbare Größe, wenn man die drei laufen sah. Alles eine flüssige, selbstverständliche, ja, fast schon beiläufige und „kraftlose“ Bewegung. Keine Spur von Bemühtheit und Verkrampfung. Nicht, dass sie geflogen wären, es hatte schon etwas mit „Laufen“ zu tun, Laufen in einer anderen Dimension, weniger wegen der Schnelligkeit (die war selbstredend hoch), als wegen des Stils, der uns allen zeigte, in welche Richtung es gehen kann, kommen Koordination, optimaler Krafteinsatz, optimale Technik, entsprechende Ausdauer, entsprechende Proportionen, Talent, Trainingsfleiß und Wille sowie Freude an der Bewegung zusammen.

Danke an Pauline Naragoi Ekison, Philimon Kipkorir Maritim und Joseph Lokwang Lore und an run2gether (www.run2gether.com) für diese Demonstration sowie an unseren Trainer Rafael Treite, dass er uns dieses Erlebnis vermittelte.

Text und Bilder: Alexander Gabriel