

„Vergnügte Ruh“, beliebte Seelenlust“



Nix da. Zumindest nicht mit der „Ruh“. Aber alles zeitlich überschaubar. Einfach. Von acht bis acht. Beim fünften Hand-in-Hand-Lauf in Leinfelden.

Nix da. Zumindest nicht mit der „Ruh“. Aber alles zeitlich überschaubar. Einfach. Von acht bis acht. Beim fünften Hand-in-Hand-Lauf in Leinfelden.

22.07.2017. Am Ende kommen 1.259 LäuferInnen, 28.935 Runden, 11.574 Kilometer und an Spenden mehr als 40.209,35 Euro zugunsten des Stuttgarter Kinder- und Jugendhospizes zusammen. Das ist das Fazit in trockenen Zahlen. Weniger trocken geht es auf der Bahn zu. Von der SG Stern Stuttgart sind Arnold Untersteiner, Klaus Rische, Driss Bennasser und Alexander Gabriel mit dabei.

Morgens um acht geht es los und am Abend fünf vor acht gemeinsam in die letzte Runde. Dazwischen kann jede und jeder machen was er oder sie möchte. Einen Kuchen essen oder eine Bratwurst. Trinken, einen Smoothie beispielsweise oder ein alkoholfreies Weizen oder einen Kaffee zum Wachwerden oder zum Wachbleiben, der Tag ist manchmal schon lang. Dem Moderator Rafael Treite beim Moderieren und beim Laufen lauschen – man merkt, dass er Ahnung davon hat, erstens DLV-A-Trainer Laufen, zweitens läuft er selbst, die geballte Kompetenz neben und zeitweise locker auf der Bahn. Sich mit anderen auf der gut gefüllten Tribüne unterhalten. Sich ausruhen, dem Treiben auf der Bahn zuschauen und die verschiedenen Challenges (1-Stunde~ und 400m~) verfolgen. Sich massieren lassen. Den Bands zuhören („Fabian Schreiber-Band“, „BATTLE TOYS“, Spielmannszug der Feuerwehr, „Rent a Toastmaster“), die das nächste Jahr alle hoffentlich auch wieder mit dabei sind. Selbst laufen, nicht nur die Challenges. Eine Runde oder auch mehr. Eine Runde sind vierhundert Meter, zehn Runden also ein ganzes Stück.

Wann geht oder läuft mensch einfach mal so vier Kilometer? An diesem Tag ist es möglich. Dabei die Sonne genießen, sie meint es gut mit den ZuschauerInnen und zeitweise zu gut mit denen, die im Oval laufen. Ein Tag im Freibad oder am Baggersee könnte nicht schöner sein. Gut, hier gibt es kein Becken, aber doch genügend Wasser. Die Stimmung ist auch prächtig. Und einen Sonnenbrand bekommt man auch.

Dabei sah es in der Nacht nicht gut aus. Zuerst Wetterleuchten am Himmel, dann das Gewitter, verbunden mit Starkregen, heftigen Böen. Kühlte alles etwas ab. Wie lange würde das Spektakel noch andauern? Gewitter ziehen durch, was ist, wenn es sich einregnete? Für die LäuferInnen könnte es angenehmer sein, aber auf und neben der Tribüne machte es keinen Spaß, würde es nass, windig und kühl werden.

Wunderbare Wendung. Gegen fünf Uhr morgens klart es auf. Um sieben Uhr finden sich noch zwei, drei Pfüthen auf der Innenbahn, die schnell trocken, mehr ist nicht. Der Tartan dampft sich den Vormittag über aus, vor allem auf der Gegengeraden, merkwürdiger Geruch, ähnlich heißem Asphalt und Regen, Petrichor. Pünktlich um 8:00 Uhr machen sich die ersten fünf, sechs FrühaufsteherInnen auf den Weg. „Weg“ ist gut, gefühlte Endlosschleife, immer im Kreis. In Ellipsen laufen sie wie Planeten um den Platz, unterschiedlich schnell, in der eigenen, unnachahmlichen Art, wäre es still, würde man sie auch an ihrem Trapsen erkennen können und hören, wie sie auftreten, ob mit dem Mittelfuß oder mit der Ferse. Ab und zu pitscht es leise, es sind die noch nassen Stellen der Innenbahn, in die sie treten. Ostinato. Über Stunden. Wie das Räderschlagen eines Zuges. Monotones Tock. Tock. Tock. Tock. Tock. Tock. Pachelbels Kanon, D-A-h-fis-G-D-G-A. Wie kann mensch das aushalten? Man würde vor Ungeduld platzen, liefe man nicht selbst, sondern schaute nur zu. Weil scheinbar nichts passiert. Nur, dass alle im Kreis rumrennen. Stoisch. Die einen laufen ihre zehn Runden, andere fünfundzwanzig, andere verbringen den halben Tag auf der Bahn, wieder andere schauen zu und feuern an und haben so eine schöne Zeit. Jede/r wie er/sie möchte.

Zwei Stunden später ist das Schlimmste überstanden, die Startaufregung ist der Routine gewichen, es ist ruhiger geworden. Dafür nimmt die Anzahl der LäuferInnen zu. Das ist aber kein Problem, weil sie rücksichtsvoll miteinander umgehen und aufeinander achtgeben und die Bahn geteilt wurde, die Schnelleren innen, die Langsameren außen und daran halten sich auch alle, eine wunderbare Idee, die es wert ist, nachgeahmt zu werden. Alles eingelaufen, der „Auto-Pilot“ eingeschaltet. Ruhe kehrt ein. Vivaldis „Frühjahr“, zweiter und dritter Satz, RV 269. Dabei kommt keine Langeweile auf. Weil immer etwas zu tun ist und weil immer was auf der Bühne passiert, für Abwechslung ist gesorgt. Es ist die schönste Phase des Tages, noch nicht zu warm, alles fällt spielerisch leicht und ist entspannt. „Sha la, la, la, la, la, la“. Das Gefühl, dass „es läuft“ und man sich ewig in diesem Tempo weiter bewegen könnte, anstrengungslos, einfach so. Nur laufen

und genießen. Quasi surfen. Diesen flow möglichst lang halten, schauen, dass er einen trägt, über die erste Klippe und man nur langsam langsamer wird. „I wanna be a lion/ Ah, everybody wanna pass as cats/ We all wanna be big, big stars/ Yeah, but we got different reasons for that/ Believe in me 'cause I don't believe in anything/ And I, I wanna be someone to believe/ To believe, to believe/ Yeah/ Mr. Jones ...“.

Alle ziehen Runde um Runde. Immer wieder kommen SpäterstarterInnen oder Noch-Mal-StarterInnen dazu und reihen sich ein, zuerst den „Good-Morning-Run“ absolviert, dann nach Hause zum Frühstück und Mittagessen gekocht und gegessen, nachmittags wieder hier zum Laufen, welches ein Einsatz für die gute Sache! Nicht versuchen, sich dranzuhängen, jeder hat sein eigenes Tempo. Zusammenlaufen kaum möglich, ein paar Schritte vielleicht, für ein paar aufmunternde Worte oder Gesten, meist nur die Hand heben, Daumen hoch oder klatschen, begegnet man sich. So minimalistisch die Kommunikation ist, sie powert ungemein. Jede Runde eine neue Konstellation. Zwei Regenwürmer auf 150m, sie rühren sich nicht vom Fleck. Sich in den wenigen Schattenflächen der Bahn erholen. Am frühen Nachmittag. Wieder ein paar Sekunden der Hitze entrinnen. So kann man sich auch die Runde einteilen: noch 300m, 200m, 100m, noch 50m bis zum Schatten. Ihn inhalieren, die Kühle tanken. Sich verkneifen, ein paar Sekunden stehen zu bleiben, auch wenn es schwer fällt. Dann die nächste Runde. Den leichten Wind in der zweiten Kurve genießen, wenn er aufkommt. Nur zwanzig Meter ist dieses Stück lang (die Vorfriede darauf der Rest der Runde), dankbar für jeden Meter einer leichten Brise. Vivaldis „Sommer“, erster Satz, RV 315. Mensch kann genügsam sein. Und die paar Wolken, die sich ab und an dazu gesellen und die Sonne, quittengelb, ein wenig verstellen. Im Nu ist sie nicht so spitz, nicht so gleißend, ein bisschen weniger drückend, weniger wuchtig. Wann kommt die nächste Wolke?

Wann das nächste Mal halten? So lange wie möglich rausziehen, auch wenn man am liebsten sofort stehenbliebe. Für den Rest des Tages. Die Schuhe auszöge. Und auf dem Rasen ginge. Das Gras spürte. Die Zehen umklammerten die Halme. Tasteten sich durch sie durch. Genossen die Wärme und die Feuchte des Bodens. Wunschdenken. Hilft alles nichts. Weiter. Und was beim nächsten Mal essen, trinken? Oder einfach nur hinsetzen oder stehenbleiben? Oder sich abkühlen? Den Wasserhahn hat es um die Ecke. So viele Fragen. Sonnenschutz, sunscreen. „Ladies and Gentlemen of the class of '99, Wear sunscreen ...“ Wie ist das Tempo? Was sagen die Beine, scheuert irgendetwas? Die Füße schwellen langsam an. Beim nächsten Stopp, Zeit, ihnen mehr Platz zu geben. Miles Davis live „Time after Time“. Was sagen die Fußsohlen, bisher keine Blasen, sie brennen trotzdem wie Hölle, alles prima, die Zehen, die Knie, die Oberschenkel, die Ischios? Wovon reden sie, wenn sie mit einem sprechen, irgendwann beginnen sie zu sprechen. Sind sie zu beruhigen, kann man ihnen gut zureden, sie hinhalten, beschwören, darauf hoffen, dass sie sich gedulden, wenigstens ein Weilchen, manchmal hilft es, es auszusitzen oder wenn man versucht, sich zu entspannen, abzuschalten, an nichts zu denken, einfach weitermachen, alles ignoriert, manchmal, geben sie Ruhe, bis zum nächsten Mal, geben Zeit, sich mit dem Magen zu beschäftigen. Zu viel getrunken, zu schnell, durcheinander, zu gierig. Klar, was kommen wird, er ist sauer, was kannst du trinken, ohne ihn weiter zu ärgern, ohne dass er revoltiert, ab sofort ganz sachte. Trägst ihn auf Händen, sagst du ihm, bist ganz vorsichtig und nimmst Rücksicht auf ihn, drosselst das Tempo, willst den Fehler nicht noch einmal machen, hoffst, dass er es versteht, du ein wenig Gnadenfrist bekommst. Er sich beruhigt, sich einlullen lässt, aber, er kennt die Sprüche auch. Du musst trinken, mindestens. Essen, vielleicht. Träumst von Wassereis (Zitrone und Himbeere), von Mohnkuchen, von Melone und roter Bete. Alles gleichzeitig. Obwohl, nach essen ist dir nicht zumute. Versuchst, dich abzulenken, was machen die anderen, wie sehen sie aus, wie schnell sind sie, wann machen sie Pause, wer ist überhaupt auf der Bahn (danke, Herr Salzmann, dass Sie mich angesprochen haben!), wie geht es den Hunden auf dem heißen Tartan, sie sind echt tapfer, welche Band spielt gerade und was? Viel bekommst du nicht mit, der Fokus zieht sich immer enger zu, reduziert sich auf die zwei Meter vor dir. Die Runden zählst du nicht mehr. Beim nächsten Mal auf die Durchsage der Zwischenergebnisse achten. Rafael gibt sie mindestens stündlich durch und laut genug und verständlich sind sie auch, um selbst am anderen Ende der Bahn gehört zu werden. Nicht selbstverständlich. Super Service für alle Beteiligten, LäuferInnen wie ZuschauerInnen, erspart den Gang zu und das Anstehen an den Displays. Sonst wüsste niemand, wer auf der Bahn überhaupt läuft, und wer die ersten zehn sind mit wieviel Runden und wieviel Kilometern und mit welchen Abständen. Und die ersten zehn können sich orientieren, wenn noch etwas geht, lohnt es sich oder sind die Vorderen schon zu weit weg, wie sieht es hinten aus, kommt da wer? Eh egal. Philip Glass' Violinkonzert No. 1. Der Tank ist leer und wird so schnell auch nicht gefüllt. Einfach nur weiter. Laufen, solange es läuft, gehen, soweit es geht. Längst gehst Du. Platzierung, egal, es gibt keine Taktik mehr. Nur durchhalten. Schon früh haben sich Ulrich Schmalz, Claudia Müller als erste Frau und Sebastian Rose (beide Team „Sport mit Stefan“) abgesetzt, Stefan Eitel war lange Zeit mit dabei, hält sich zurück, begnügt sich heute mit 42,4 Kilometern, genießt von der Tribüne aus den Auftritt seiner beiden Teammitglieder und wird schließlich zehnter. Sebastian ist zwar langsamer als die Stunden zuvor, seinen Vorsprung von zehn Runden hält er aber locker. Denn keiner wird im letzten Drittel schneller. Vielleicht ist Platz vier drin, denn Gerhard Fehrle (Team „Roto Runners“) hat nach sechzig Kilometern genug und verabschiedet sich. Es geht um nichts mehr. Es ging um nichts. Doch. Um den Spaß am Laufen. Und den hattest du. Zumindest vierzig, fünfundvierzig Kilometer lang. Hält sich gerade in Grenzen. Kommt wieder. Merkst, dass du immer ungelinker wirst, harziger. Versuchst, das Tempo zu halten. Vergebens. Am

Anfang vielleicht zu schnell angegangen, Höhenluft macht frei, hattest du geunkt, auch wenn du unsicher warst, ob langsamer nicht mehr auf die Länge gewesen wäre, hast es moderat zugelassen, es ist Wettkampf, die Spannung muss raus, Hauptsache irgendein Rhythmus. Und natürlich macht schneller laufen auch jede Menge Spaß. „I get up/ And nothin' gets me down“.

Der späte Nachmittag zieht sich. Zeit, gedehnt wie eine Kaugummi-Blase. Zeit, je langsamer du wirst, umso mehr tut sie weh. Lieber stehenbleiben. Für den Rest des Tages. „Lie still, sleep becalmed, ...“ Trotzdem der nächste Schritt. Und der nächste. Was nicht weh tut, ist verspannt. Willst nicht klagen, könntest aufhören. Die letzten zwei Stunden machen keinen Spaß, was nicht überrascht, langsam austrudeln, nicht, dass du nicht wolltest, es geht einfach nichts mehr. Die Beine sind leer. Der Kopf auch. „Nur noch ...“ Den anderen scheint es nicht besser zu gehen, die meisten gehen oder haben selbst das eingestellt und sitzen im Schatten der Tribüne (die Hitze fordert ihren Tribut, obwohl alle vorsichtig sind, genügend trinken, sich abkühlen und sich vor der Sonne schützen), nur wenige laufen. Die acht- oder neunjährige Maja Haferkamp aus der Mannschaft der Stadtverwaltung Leinfelden ist eine davon. Sie läuft auch locker-lässig durch, am Ende stehen 46,8 km zu Buche. Gigantisch, was sie drauf hat.

Fünf vor acht ist Schluss. Es reicht auch. Das große Finale mit einer letzten gemeinsamen Runde. Die meisten Kilometer in den zwölf Stunden läuft Ulrich Schmalz mit 93,2 km, vor Claudia Müller mit 80,0 km, Sebastian Rose mit 71,2 km. Die SG Stern Stuttgart-Läufer dahinter mit Arnold Untersteiner 30,4 km, Klaus Rische 15,2 km, Driss Bennasser, 7,2 km, Alexander Gabriel, 67,2 km. Herzlichen Dank allen OrganisatorInnen und HelferInnen sowie allen, die daran beteiligt waren, sowohl auf dem Tartan, als auch auf der Tribüne oder nebendran, es hat alles wunderbar geklappt. Es war eine wunderbare, gut organisierte Veranstaltung, die Stimmung war prächtig. Und nachdem die Veranstalter versprochen haben, nächstes Jahr mehr Getränke zu bevorraten (mit so großem Zuspruch und so hohen Temperaturen konnte dieses Jahr niemand rechnen), verträgt die Bahn auch noch ein paar LäuferInnen mehr. Schade, das als einziger Wermutstropfen, dass zum Abschluss nur wenige Zuschauer übrig geblieben sind, zugegeben, es war schon spät und der Tag war lang. Der sechste Hand-in-Hand-Lauf findet am 21.07.2018 statt. Selber Ort, selbe Uhrzeit. Man sieht sich.

Text: Alexander Gabriel

