

INA LANGE



LÄUFERIN AUS VERSEHEN

s p o | m e d i s



Aktion Halbmarathon



Für einen Halbmarathon zu trainieren stellte ich mir nicht schwierig vor. Man läuft, setzt dabei einen Fuß vor den anderen und das möglichst oft und weit. Im Prinzip stellte ich es mir nicht anders vor, als für einen 10-Kilometer-Lauf zu trainieren – für den man, so dachte ich, einfach mehrmals pro Woche acht Kilometer läuft, und beim Wettkampf schafft man dann die zwei Kilometer mehr. So wollte ich auch bei 21 Kilometern vorgehen, ich musste nur drei-, besser viermal pro Woche 18 oder 19 Kilometer laufen und fertig. In den Ruhetagen wollte ich zusätzlich Fitnessübungen machen, um auch die anderen Muskeln zu trainieren.

Es war Anfang Dezember 2012, der Weltuntergang stand laut Maya-Kalender unmittelbar bevor, und ich begann mit meinem Halbmarathontraining. Die Kälte hatte längst den Herbst verdrängt und mir stand mein erster Laufwinter bevor.

Ich lief weiterhin allein, da ich mich vor Gruppendynamik in Laufgruppen fürchtete und mir meine Zeit frei einteilen wollte. Ich studierte nach wie vor, legte Arbeit und Uni so, dass ich jeden Morgen ausschlafen und anschließend laufen gehen konnte. Im Gegensatz zum Sommertraining frühstückte ich vorher nicht mehr, da ausschlafen, frühstücken, verdauen und eineinhalb bis zwei Stunden laufen einfach zu lange gedauert hätte. Die Umgewöhnung, mit leerem Magen zu laufen, war ziemlich unangenehm, mir war anfänglich oft schlecht vor Hunger, aber nach einiger Zeit gewöhnte sich mein Körper daran.

Um meine mangelnde Motivation auszugleichen, perfektionierte ich den Selbstbetrug. Die Frage, ob ich Lust zum Laufen hatte, stellte ich mir einfach nicht. Stattdessen zog ich mir gewohnheitsmäßig meine Sachen an und ging vor die Tür. Wenn ich dort feststellte, dass es regnete, schneite, froh, windig war oder was auch immer, war es schon zu spät, immerhin stand ich schon angezogen auf der Straße und konnte genauso gut einfach loslaufen.

Die Bemerkung, dass es kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung gibt, stammt meiner Meinung nach übrigens keinesfalls von einem Läufer oder einer Läuferin. Natürlich gibt es schlechtes Wetter! Es gibt Regen von der Seite, feinen Nieselregen, der mühelos in die Kleidung drängt und zu unangenehmen Bächen wird, die einem den Körper runterlaufen. Es gibt Hagel, feine Schneeflocken, die so dicht wie Nebel sind und sich bevorzugt auf Wimpern niederlassen. Es gibt Wind, der einen nicht vorwärtskommen lässt und sich genau dann dreht, wenn man die Strecke wieder zurückläuft. Nicht zu vergessen auch Eis, das den Asphalt zur Rutschpartie werden lässt, angetauter Schneematsch, der

innerhalb kürzester Zeit zu kalten, nassen Füßen führt, und so weiter. All dem zu trotzen, kostete Überwindung, Zielstrebigkeit und jede Menge Selbstbetrug.

Bald wurde auch mein Umfeld auf meine neue Hartnäckigkeit, was das Laufen anbelangte, aufmerksam, wobei man dazu sagen muss, dass ich natürlich keine Möglichkeit ausließ, damit zu prahlen. »Gehst du etwa auch bei dem Wetter laufen?«, fragten sie dann.

»Ja, natürlich!«, antwortete ich mit stolzgeschwellter Brust.

»Du bist so konsequent und diszipliniert.«

Konsequent? Diszipliniert? Das klang definitiv nicht nach mir. Ich war vieles, aber nicht konsequent und diszipliniert. Jahrelang hatte ich verzweifelt versucht, mir ein Hobby zuzulegen, und war an meiner Disziplinlosigkeit gescheitert – jetzt war ich einfach nur gut darin, mich selbst auszutricksen und eine funktionierende Routine zu finden.

Meine Ausrüstung passte ich peu à peu den kalten und nassen Gegebenheiten an. Als wichtigstes Utensil stellte sich ein dünner Schlauchschal aus schnell trocknendem Material heraus, der dafür sorgte, dass die kalte Luft beim Einatmen nicht wehtat. Das Teil fand ich zufällig bei meinen Wintersachen, meine Mutter hatte es mir im Jahr zuvor für England gekauft. Nachdem ich ein paar Mal kalte Ohren bekommen hatte, kaufte ich noch ein Stirnband um drei Euro beim Discounter und eine Fleecejacke im Schlussverkauf. Als ich bei Graden unter dem Gefrierpunkt jedoch über kalte Beine und vor allem über einen frierenden Hintern klagte, musste ich nach einer Lösung suchen. Die konnte nicht darin bestehen, eine 80 Euro teure Thermolaufhose zu kaufen, auch wenn Oliver betonte: »Die hast du dann ja ewig.« Meine Mutter empfahl auch in diesem Fall den Zwiebellook und so erstand ich Skiunterwäsche um 15 Euro bei Tchibo, die ich unter meine weite Jogginghose zog – Problem gelöst. Langsam mauserte ich mich zu einer Lauf-Survival-Expertin, die mit einfachen Methoden das Maximum rausholte. Learning by doing. So fand ich auch heraus, dass Zähneputzen vor dem Laufen dafür sorgt, dass einem die Luft wesentlich kälter erscheint, offenbar sorgt irgendein Inhaltsstoff in der Zahnpasta bei kühlen Temperaturen dafür.

Was meine Laufstrecke betraf, bedurfte es ebenfalls einiger Veränderungen. War ich sonst immer auf Umwegen zum etwas weiter entfernten Park gelaufen, brauchte ich nun eine Runde, die problemlos erweiterbar war und weniger Ampeln beinhaltete. Ich entschied mich für den Donaukanal, der von meiner Wohnung zwei U-Bahn-Stationen beziehungsweise 15 Laufminuten entfernt durch die Stadt fließt und links und rechts von Gehwegen gesäumt wird.

Stadteinwärts führt der Kanal entlang des Wiener Stadtzentrums, wo sich neben legalen Graffitiwänden auch der eine oder andere alternative Club befindet. Früher galt der Donaukanal beim Schwedenplatz als heruntergekommene Gegend, die man mied. Mittlerweile ist es ein hippes Gebiet, das mit Kunstprojekten, trendigen Pop-up-Lokalen, einem Schiff, auf dem man im Sommer gleichzeitig baden und feiern kann, und einer Eislaufbahn im Winter zum In-Viertel mutiert ist.

Ich wählte meine Strecke jedoch stadtauswärts Richtung Nussdorf, wo es zwar dank der viel befahrenen Hauptverkehrsadern direkt neben den Gehwegen wenig idyllisch, dafür jedoch auch weniger bevölkert ist, insbesondere was Hundebesitzer oder -besitzerinnen

und ihre kläffenden Biester anbetrifft. Ich war noch nie ein Fan von Hunden gewesen und zunehmendes Lauftraining hatte diese Abneigung noch verstärkt.

So lief ich nun also von mir zu Hause zum Donaukanal, den entlang stadtauswärts, bis ich zu einer kleinen Fußgängerbrücke kurz vor der Schleuse kam, wo der Kanal in die Donau fließt. Über die Brücke ging ich, um mich kurz zu erholen, und anschließend lief ich den Weg wieder zurück nach Hause. Für jeden Lauf brauchte ich netto ungefähr 1:45 Stunden, das heißt ich drückte bei jeder Ampel und beim Gehen sofort auf »Pause« bei meiner Stoppuhr. Ich schätzte die Strecke auf gute 15 Kilometer, Google Maps berechnete zwar nur 13,5 Kilometer, aber das konnte unmöglich sein. Schließlich würde das bedeuten, dass ich 2:43 Stunden für den Halbmarathon brauchen würde, und ich wusste von niemandem, der so lange für einen Halbmarathon gebraucht hatte. Die Streckenberechnung war ganz klar fehlerhaft und mit mehr Training würde ich bis April sicher so fit sein, dass ich den Lauf in circa zwei Stunden schaffen könnte.

Um sicherzugehen, steigerte ich mein Training auf fünf Einheiten pro Woche und zusätzlich zappelte ich jeden zweiten Tag im Wohnzimmer zu der brüllenden Stimme aus dem Laptop. Anton amüsierte sich prächtig über meine Jillian-Michaels-Videos, die mit Titeln wie »Banish Fat Boost Metabolism« und »30 Day Shred« schon ankündigen, dass es sich um ernsthafte Anstrengung handelt, die einen gehörig ins Schwitzen bringt. Abnehmen, Muskelaufbau, Kalorienverbrennen, dünn sein und gut aussehen sind die Schlagworte, die man immer wieder zu hören bekommt, während sie einen anschreit, bloß nicht aufzugeben. Sich selbst zu quälen, um das Ideal eines durchtrainierten Körpers zu erreichen, ist die Message dieser Videos. Voller Inbrunst hüpfte, hampelmannte, kniehebelaufte, armschwingte und situpte ich im Wohnzimmer, während der gesamte Boden meiner Altbauwohnung so stark vibrierte, dass bei den Nachbarn unter mir sicher die Lampe an der Decke wackelte. Anton drehte in der Zwischenzeit die Musik seiner Kopfhörer lauter und konnte nicht wirklich nachvollziehen, warum ich mir das antat.

Als ich nach dem nicht eingetretenen Weltuntergang zu Weihnachten meine Eltern besuchte, war ich super in Schuss und topfit. Bei der gemeinsamen Joggingrunde war ich jedoch schnell außer Atem und bat sie, etwas langsamer zu laufen. Kein Wunder, schließlich joggten sie schon jahrelang und waren doppelt so alt, war doch klar, dass sie mir davonliefen. Außerdem machten sie keine Pausen, während ich Ampeln und Fußgängerbrücke gewohnt war.

Oh Mann, war ich nach der Runde deprimiert. Schließlich hielt ich mich für so gut trainiert wie nie zuvor – was ich ja auch war – und dennoch reichte es nicht, um mit meinen Eltern joggen zu gehen?

Insgeheim fragte sich mein Vater wohl, wie ich in vier Monaten 21 Kilometer laufen wollte, aber das behielt er für sich und versuchte mich mit dem Argument aufzumuntern, dass ich zwei Jahre zuvor noch gar nicht mit ihnen laufen gewesen war und alles getan hätte, um unnötige Bewegung zu vermeiden. Ich fühlte mich auf dem Tiefpunkt, unwissend, dass das erst der Beginn eines langen Abstiegs zu noch tieferen Punkten, nein, Tiefen jenseits irgendwelcher Punkte, werden würde.

Ich suchte die Schuld in meinen Schuhen. Mit diesen billigen Angebotstretern war ich logischerweise viel langsamer als meine Eltern, die ihre Füße mit den teuersten Asics, die

auf dem Markt verfügbar waren, verwöhnten. Das Modell, das sie liefen, würde auch aus mir einen Usain Bolt machen. Gut, dass ich zu Weihnachten nicht nur die Startgebühr für den Halbmarathon, sondern auch Geld für neue Schuhe bekommen hatte. Damit würde die Sache wieder ganz anders aussehen und die Schlacht könnte mit fairen Mitteln geschlagen werden.

Wenn ich allerdings schon bereit war, eine gewisse Summe zu investieren, brauchte ich dringend fachmännische Beratung. Ich fragte Oliver, wo er seine Schuhe immer kaufte, als Ironman musste er schließlich die besten Tipps auf Lager haben. Er enttäuschte mich nicht und empfahl sofort ein kleines Sportgeschäft im 6. Bezirk in Wien. Da er sich auch ein neues Paar zulegen wollte, vereinbarten wir einen gemeinsamen Ausflug zum Schuhekaufen.

»Nimm deine alten Schuhe mit«, sagte er mir vorher, »und deine Laufsocken.«

»Laufsocken?«

Für Laufsocken hatte ich nur Spott übrig und empfand sie als ungefähr so notwendig wie ein Startnummernband, Sportwaschmittel oder anderen Firlefanz, einzig kreierte, um Läufern und Läuferinnen mit locker sitzendem Portemonnaie das Geld aus der Tasche zu ziehen. Ich hatte so etwas natürlich nicht nötig. Außerdem ergab eine kurze Hochrechnung, dass ich mindestens 14 Paar bräuchte, um es nur mit den speziellen Laufsocken bis zum nächsten Washtag zu schaffen.

Mit den alten Schuhen, aber ohne Laufsocken – zumindest, was mich betraf – im Gepäck gingen wir also zu dem kleinen Sportgeschäft, das ich alleine wohl komplett übersehen hätte. Wahrscheinlich wäre ich allein auch nicht reingegangen, denn ich meide kleine Geschäfte aus Prinzip – ebenso wie Märkte –, da ich beim Einkaufen so wenig Kontakt wie möglich zu Verkäuferinnen oder Verkäufern haben möchte. Ich präferiere anonyme Einkaufstempel, in denen ich, abgesehen vom Bezahlvorgang, ohne Interaktion mit anderen Menschen ungestört herumstreunen kann. Doch in diesem Fall war Menschenscheu unangebracht. Wenn ich zukünftig mit meinen Eltern mithalten wollte, musste kompetente Beratung her.

Der Laden war klein und verwinkelt und innen erwartete mich nicht irgendein lustloser Verkäufer, sondern der Laufschuh-Guru schlechthin. Der Besitzer persönlich ist der Einzige, der einem in diesem Geschäft Schuhe aussucht und verkauft. Er bat mich, als Erstes meine alten Laufschuhe anzuziehen – zu meinen rosa Socken mit Erdbeeren drauf äußerte er sich nicht – und vor ihm auf- und abzulaufen.

Es war mir etwas peinlich, vor diesem alten Hasen die geschätzten fünf Meter des ausgetretenen Teppichbodens entlangzujoggen, doch bereits nach dreimal hin und her urteilte er fachmännisch: »Aha, klassischer Neutralschuh.«

Ich hatte keine Ahnung, was das heißen sollte, doch schon verschwand er in einem kleinen Nebenraum und fischte aus dem Lager das erste Paar zum Probieren, ein Neutralschuh von Asics, wie er mir erklärte. Sein Gesichtsausdruck zeigte Skepsis, als ich in diesem vor ihm auf- und ablief, für mich fühlte es sich gut an: Laufschuhe halt.

»Probieren wir mal einen mit leichter Pronationsstütze, der etwas stabiler ist.« Was auch immer dieses Wort bedeutete.

»Ja, die sind es!«, urteilte er, als ich mit dem nächsten Paar hin- und herlief, »allerdings eine halbe Nummer kleiner!«

Ehe ich mich versah, waren die Schuhe also in einer halben Nummer kleiner an meinen Füßen, und er hatte recht: Das waren sie! Meine Füße fühlten sich wohl, das würden die Schuhe sein, in denen ich den Halbmarathon in zwei Stunden laufen konnte. Das mussten sie sein, schließlich kosteten die Asics ein halbes Vermögen, für eine Studentin sogar ein ganzes.

»Da werden einem keine Schuhe verkauft, sondern verschrieben«, lachte Oliver, als wir das Geschäft verließen, auch er hatte sich ein Paar verordnen lassen. Ich war zufrieden und bereits am nächsten Tag bestätigte mir eine fünfminütige Verbesserung beim Lauf die Richtigkeit der Investition. Meine Zuversicht, was den Halbmarathon anbelangte, kehrte zurück.

Einzig gegen die aufkommende Langeweile beim Laufen musste ich langsam etwas unternehmen, denn mir gingen mittlerweile die Gedanken aus.

»Versuch's doch mal mit Musik«, schlug Anton vor, doch ich war skeptisch. Bislang hatte ich immer die Nase gerümpft über die laufenden Realitätsverweigerer, die mit Kopfhörern in eine eigene Welt flüchten und ihre Umgebung gar nicht mehr wahrnehmen. »Ich verstehe deinen Ansatz«, fügte er hinzu, »aber ganz ehrlich, so spannend kann es am Donaukanal auch nicht sein.«

Das stimmte, schließlich lief ich nicht in der Natur, wo die Sinne von Vogelgezwitscher, dem Geräusch knackender Äste und dem Duft des Waldes verwöhnt werden, sondern auf hartem Asphalt, direkt neben einer lauten Straße, auf einem Weg, auf dem ich mittlerweile jede Unebenheit kannte, während Abgase das Atmen erschwerten.

»Einen Versuch ist es wert«, beschloss ich also, und aufgrund der winterlichen Temperaturen saßen die Ohrstöpsel fest unter meinem Stirnband.

Schnell stellte ich fest, dass mein fehlendes Rhythmusgefühl von Vorteil ist, wenn es darum geht, mit Musik zu laufen, denn die Gefahr, ins Tempo der Musik zu verfallen, besteht bei mir nicht. So eignet sich für mich zum Laufen praktischerweise jede Musik, die mir gefällt, egal ob schnell oder langsam, je nach Lust und Laune. Was mich jedoch endgültig überzeugte, war das damals brandneue Album von David Bowie. Was konnte es Besseres geben, als vor sich hin zu traben und in Gedanken laut mitzusingen: »Here I am, not quite dying«. Ja, laufen war eigentlich gar nicht mal so übel.