

»Mach einfach«, sage ich großzügig. Aber Thomas macht nichts einfach, sondern alles kompliziert. Während er erotisierten Blickes an GPS-Gerät am Arm und Handy im Halfter herumdrückt, erklärt er: »Wir können Variante B mit 36 Höhenmetern machen oder Variante A, 1,2 Kilometer länger, dafür 12 Höhenmeter weniger.« Thomas ist offenbar ein Messi, ein Mensch, der auf Messgeräte starrt.

»Genau 1,2 Kilometer?«, frage ich mit Tücke im Blick.

Doch mein Messdiener lässt sich nicht irritieren. »Nein, nur 1186 Meter«, sagt er freudig, als habe er in mir einen Freund entdeckt, der seine Vorliebe für nutzlose Details teilt.

»Wie wär's mit Loslaufen?«, frage ich ins Gepiepe. Zunächst verkündet Thomas aber noch das Wetter-Bulletin. »Luftdruck sinkt, 5,4 Grad, 82 Prozent Regenwahrscheinlichkeit.« Mir reicht ein Blick aus dem Fenster. Es nieselt.

Thomas' Stirnlampe strahlt in einem in zahlreichen Testläufen optimierten Winkel von 38,7 Grad auf den von Straßenlaternen großzügig beleuchteten Bürgersteig. Er berichtet, dass er dringend eine zweite Lampe brauche für all die Displays. »Steck dir doch 'ne Leselampe in den Ärmel«, juxe ich. Thomas lächelt dankbar. Für die Batterie könnte er am anderen Arm ein weiteres Halfter anflanschen.

Endlich traben wir an. Alle 100 Meter piept Thomas wie eine Zeitnahmematte. Bereits nach der dritten Abzweigung landen wir an einer Baustelle. »Das war nicht bei Google Maps.« Es scheint für Thomas eine neue Erfahrung zu bedeuten, dass man an Hindernissen, die nicht auf Google Maps sind, einfach vorbeilaufen kann. Wie haben wir früher nur überlebt?

Thomas erzählt von seinem Urlaub: Kilometer bis zum Ziel, Höchst- und Durchschnittstempi, Benzinverbrauch. Fehlt nur noch der kumulierte Windelinhalt seines Bengels inklusive Tagesschissschnitt. Wo andere Menschen Ferienfotos zeigen, präsentiert dieser Mensch Diagramme.

Kaum sind wir zehn Minuten getrabt, muss Thomas erst mal den Kompass kalibrieren – was man so braucht in deutschen Innenstädten. Mir wird kalt, auch wenn die Temperatur um 0,2 Grad gestiegen ist, wie meine wandelnde Wetterstation meldet.

Während Thomas an seinem Pulsgurt zuppelt, versuche ich mir den Beischlaf eines Mess-Junkies vorzustellen. Ob er Puls, Kalorienverbrauch und Hüfthub dokumentiert? Ob was Relevantes fürs Höhenmeterkonto dabei rumkommt?

Zurück am Hotel klagt Thomas, dass er es trotz heftigen Trainings nie so richtig bis zur Marathonform geschafft habe. Zum Abschied verrate ich ihm den Geheimtrick der Kenianer: Laufen mit Gewichten. Einfach noch drei weitere Messgeräte an jeden Arm schnallen. Klappt bestimmt.

4.

LAUFKLAMOTTEN: DER SCHRANK DES GRAUENS

Liebes Tagebuch.

Mona wird es nie kapieren: Ein Läufer darf sich von seinen Sachen niemals trennen. Jede Sohle erzählt eine Geschichte, jedes Hemd hat Hektoliter Schweiß getragen - ein textiler Sherpa. Die Klamotten sind allesamt top in Schuss, und eines Tages wird fast alles wieder modern sein. Die Hipster rennen schon wieder mit grauen Baumwollbollerhosen durch Berlin-Mitte. Aber Mona hat meine Rocky-Hose vor drei Monaten in den Altkleidercontainer geworfen. Ich wünsche mir einen größeren Schrank.

Echte Führungskräfte machen nicht viele Worte. Und Mona ist eine echte Führungskraft. Mit zwei Worten bewegt sie die Welt, zumindest meine. Am Wochenende sagte sie zum Beispiel: »Dein Schrank.«

Elf Buchstaben – und doch ein ganzes mentales Universum. Ich wusste sofort, was sie meinte. In mir wucherten Angst, Schuldgefühl, schlechtes Gewissen, Besserungsabsicht.

Denn die Übersetzung von »Dein Schrank« lautet:

»Da hast du schon einen eigenen Schrank bekommen, der auch noch größer ist als meiner, weil du mir zeigen wolltest, dass die Frau es sei, die alles vollstopft. Und jetzt? Fliegen einem deine verkeimten Klamotten entgegen, wenn man die Tür nur anguckt, ganz zu schweigen von den Schuhen! Vor allem die nassen, die überall rumstehen, nur nicht auf deinem Kopfkissen, wo sie eigentlich hingehören. Wofür zum Teufel braucht ein maximal durchschnittlicher Freizeitjogger wie du überhaupt acht Paar Laufschuhe? Und dazu noch mal acht Paar, die zwar entfernt nach Sport aussehen, aber nie zum Laufen benutzt werden, weil sie geheimnisvolle andere Zwecke erfüllen, die sich mir nicht erschließen, die auch völlig wurscht sind und die du nur besitzt, weil sie in irgendeiner Fachzeitschrift empfohlen wurden. Die waren aber für Profis gedacht und nicht für Luscher, die sich jede Woche neuen Müll kaufen, weil sie glauben, dass heftiger Konsum eine Trainingseinheit ersetzt. Und wehe, du kommst noch einmal auf die Idee, den Kram wieder im Keller zu bunkern. Da unten ist alles voll, randvoll, und zwar zu 90 Prozent mit

deinem Sportgerümpel. Denk bloß nicht, ich würde nicht merken, wenn du dir ein viertes Rennrad anschaffst. Und drei Neoprenanzüge sind auch genug. Oder glaubst du, dass du schlanker aussiehst, wenn du zwei davon übereinander ziehst? Noch ein Gramm Sportklamotte, und ich bestelle Rümpelfix, dann ist der Müll in einer Stunde verschwunden, das verspreche ich dir.«

Natürlich könnte ich jetzt wortreich entgegnen: »Pass mal auf, Herzelein: Drei Räder sind gar nichts, ich habe nicht mal eine gute Winterrüstung fürs Radfahren und fürs Cyclo Cross eigentlich auch nichts. Eine Trainingspartnerin hat sich zu Weihnachten eine Langhantel gewünscht. Männer, die von ihren Frauen wirklich geliebt werden, haben eigene Zimmer für ihr Equipment und die Werkbank fürs Rad und einen eigenen Schrank nur für Schuhe, mindestens 20 Paar. Sei froh, dass ich das Gäste-WC nicht zur Unterdruckkammer umbauere und die Trainingsrolle vor dem Fernseher im Parkett festdübele. Eigentlich könnten die Jungs ohnehin gemeinsam in einem Zimmer wohnen und Mutti gleich mit dabei, wegen der emotionalen Nähe und des generationsübergreifenden Lernens, ist doch jetzt so modern. Und überhaupt: Was kann ich denn dafür, dass es draußen nicht wirklich kalt ist, weshalb man die Sommer-, Winter-, vor allem aber die Übergangsklamotten immer parat haben muss und nicht einfach in den Keller packen kann wie die anderen Jahre? Nasse Sportsachen riechen nun mal wie Yak hinten.«

All das könnte ich sagen. Aber der erfahrene Ausdauersportler mit Platz- und Ehesorgen entgegnet der Chefin in weiser Demut nur: »Ja, Schatz.« Mit etwas Glück ist dann Ruhe, ein Vierteljahr lang. Bis dahin ist im Keller vielleicht neuer Stauraum entstanden, weil ein Karton mit Finisher-Shirts wegbröckelte. Im Kofferraum vom Auto ist sonst auch noch Platz.

5.

TEMPOTRAINING: ANGST ESSEN BEINE AUF

Liebes Tagebuch,

ich habe schreckliche Angst. 4000 Meter am Stück, auf der Tartanbahn im Wilmersdorfer Stadion, das ist doch menschenverachtend. Und dann noch auf Zeit. Ich werde mich verletzen, ich werde verhungern und von Senioren überholt werden, die fürs Sportabzeichen trainieren. Mein linker Knöchel brennt wie ein Jalapeño. Bestimmt eine Knochenhautentzündung. Ich würde so gern, aber ich werde wohl am Training nicht teilnehmen können.

Das Wetter ist grausam gut, trocken, zehn Grad. Die Kinder unterwegs, keinerlei Pflichten, hinter denen sich zu verstecken wäre. Die ganze Woche habe ich den Höllentrip vor mir hergeschoben: dreimal 4000 Meter in brutalen 19 Minuten, nur von ein paar Metern Trabpause unterbrochen. Ich habe psychosomatische Knieschmerzen, Atemnot und Blasenschwäche. Seit drei Tagen.

Umgekehrt hätte ich die Strecken vielleicht bewältigt: vier Kilometer Trabpause, dann ein paar Meter sprinten. Aber der Killerplan ist unerbittlich. Und nur noch zehn Wochen bis zum Halbmarathon in Berlin. Seit Monaten schon trainiere ich mental und digital. Im Internet habe ich neulich meine Strecken vermessen. Was ich für acht Kilometer hielt, waren nicht mal sieben, die 20-Kilometer-Runde hatte gerade 16. Und weil ich zufällig die Uhr oft vergesse, habe ich die Zeiten geschätzt.

Selbstbetrug ist die Königsdisziplin des Hobbyläufers. Denkt man sich die Strecken länger und ein paar Minuten weg, kommt man auf passable Zeiten. Schluss damit. Jetzt beginnt die Zeit der Ehrlichkeit. Um die vier Kilometer Einlaufen zum Stadion zu sparen, hat Mona mich im Auto auf dem Weg zu ihrer Fußpflege mitgenommen. Meine Zehen könnten auch mal eine Rundumerneuerung gebrauchen.

Aber Mona wirft mich an der Ampel auf die Straße. »Ich gehe mal davon aus, dass heute Abend nichts mit dir anzufangen ist«, sagt meine Gattin kühl. »Und morgen und übermorgen auch nicht«, denke ich, sage aber: »Unsinn, Schatz, doch nicht wegen dieses

Kindergeburtstags.« Ich trabe los. Die Beine knicken weg. Angst essen Muskeln auf. Ich versuche, auf der Treppe hinunter zur Tartanbahn zu straucheln. Hoffen auf einen Muskelfaserriss in letzter Sekunde.

Über die Bahn stolpert ein Milchbart, der nach viertem Semester Laubsägen aussieht. Seine Füße schlenkern, die Arme wedeln. Lausiger Stilist. Ich setze mich in Trab. Zeitkontrolle: An jeder 100-Meter-Marke 29 Sekunden, macht vier Minuten 50 auf den Kilometer, ergibt 19 Minuten 20. Nach 500 Metern bin ich drei Sekunden im Verzug. Der Schlenkermann gewinnt an Vorsprung.

Ich könnte ihn lässig überspurten, dann noch etwas stretchen, nach Hause trödeln und Mona erzählen, ich hätte einem Jungspund die Hacken gezeigt. Wäre nicht mal gelogen. Ich hätte mich nebenbei um elf Kilometer Tempolauf erleichtert. Normalerweise bin ich für billige Triumphe immer zu haben. Aber nicht heute, am Tag der Ehrlichkeit. Also lasse ich den Schlenkermann ziehen. 19 Minuten, 34 Sekunden am Ende. Nicht schlecht.

Traben. Und wieder los. Zehn Runden Einsamkeit. Die Kunst des Tempolaufs besteht darin, nicht ans Laufen zu denken. Nur: Woran soll man denken, wenn Beine brennen und Lunge pfeift? Der erste Kilometer. Die Uhr sagt: Fünf Minuten drei Sekunden. Mist. 18 Sekunden zu viel. Nicht nervös werden. Zur Abwechslung über Atmen nachdenken. Einatmen wird überschätzt. Besser explosiv ausatmen. Der Rest geht von allein. Härte siegt. Autopilot. Schrittdrumschrittdrumschritt. Psychologen empfehlen motivierende Mantras. Leider fallen mir nur Flüche ein. Zweite Runde fertig: 19 Minuten, 56 Sekunden.

»Ich bin ein Star, ich hör jetzt auf«, sagt Teufelchen im linken Ohr.

»Mach weiter«, entgegnet der große Teufel im rechten.

»Keine Lust«, sagt der linke.

»Stell dich nicht so an«, schimpft der rechte.

»Schmerz«, klagt links.

»Vergeht«, sagt rechts.

»Fühlt sich ernst an«, zetert Teufelchen.

»Schlappschwanz«, sagt Riesenteufel und fügt hinzu: »Du solltest mal wieder Respekt vor dir haben.«

Schnauze, denke ich und starte zum dritten Viertausender.

Zwei Herren mittleren Alters kommen die Treppen hinab. Sie traben zwei Runden, plaudern und verschwinden. Was war das denn? Eine Inspektionsrunde des Ordnungsamtes? Die beiden Sportdarsteller haben mich immerhin den ersten Kilometer vergessen lassen. Anschwellende Bahnbeklopptheit: nur Schritte, Hecheln, Uhrgucken, Sekunden addieren, multiplizieren, inhalieren. Birne blöd wie Flasche leer. Kein Wunder, dass Dieter Baumann seltsam ist.