

Ein Laufhochlicht an der Müritz: der Städtelauf Röbel-Waren 2010

Für den ersten von zwei Samstagen in Mecklenburg, demnach mitten im Urlaub in der zweiten Augushälfte, habe ich online für den Städtelauf an der Müritz von Röbel nach Waren gemeldet. 28 Kilometer durch die wellige, glazial entstandene Landschaft. Die ganz verrückten Ultradamen und – Herren dürfen einmal ganz rum um den größten deutschen Binnensee – 70 Kilometer umfasst der Müritz-Lauf.

Nun, die Vorbereitung auf diesen eigenwilligen Landschaftslauf ist keine normale. Zwar zeigt ein Tempodauerlauf am Dienstag vor dem Rennen eine gute grundsätzliche Fitness, die letzten zwei Tage gehören aber einer Paddeltour von insgesamt 35 Kilometern. Paddeln im Sitzen beschert mir Bizepse wie die Conans, dem Barbaren, und die unrasierten Beine Heidi Klums. In den Paddelpausen schön Lübzer Pils, fertig ist die Reserveausrede für ein potentiell unbefriedigendes Rennergebnis.

Dazu soll es allerdings nicht kommen. Ein Blick in die Resultate des Vorjahres machen deutlich: die letztjährige Siegerzeit wäre ich ohne weiteres in der Lage zu unterbieten. Schlaf überraschend gut, Frühstück aus Banane und Zwieback aus dem sachsen-anhaltinischen Burg prima verdaut, Anreise zum Rennstart in Röbel gelungen – der Lauftag lässt sich gut an. Als ich mich aufwärme entdeckt Schlachtenbummlerin Petra in der LäuferInnenschar „eine, die so aussieht, als würde sie alle in Grund und Boden laufen“. Ich schaue genauer hin und erkenne ein bekanntes Gesicht. Keine geringere wie (Deutsch aus dem Sportteil des Kölner Stadtanzeigers) die „arme kleine Maus“ (Zitat S. Mockenhaupt) S. Mockenhaupt stretcht und sprintet unter den Augen der ca. 160 Starterinnen und Startern. Schnell spricht sich herum, dass die fünfte, sechste oder wasweissich achte der Europameisterschaft in Peking oder der olympischen Spiele in Barcelona, wer erinnert sich nicht gerne, zum Trainingslager im Mecklenburg-Vorpommern weit (wieder KSta-Deutsch). Ganz Aufgeweckte ergattern frühe Autogramme und gemeinsame Fotos auf der Digitalkamera. Die Gewinnerin des Vorjahres aus Berlin erkennt schnell, dass es dieses Jahr eher knapp wird mit der Titelverteidigung. Ein Mann neben mir, der sich durch seine Atemgeräusche später als Anhänger ostdeutscher Dampfeisenbahnnostalgie zu erkennen geben wird, bedauert ebenfalls das Erscheinen der deutschen Startathletin. „Dann ist dieses Jahr der Gesamtsieg wieder nicht drin.“ Ich lache laut, aber auf der Stirn des Läufers wird plötzlich der Schriftzug „Idiot“ sichtbar. Er verzieht keine Miene, meint es ernst und wird später im Rennen noch in Erscheinung treten.



In Grün-Weiß (vorne): S. Mockenhaupt. In Grün-Weiß: D. Gebhardt (etwas verdeckt). Ganz rechts: Hans Dampf.

Ich nehme mir vor, an meinem anvisierten Tempo nichts zu ändern, „Mocki“ hin oder her. Die ortsansässige Polizei sperrt den Startbereich, sodass die zahlreichen Autos auf der Strecke wenigstens nur von vorne kommen, nicht jedoch von hinten. Ein weibliches Mitglied des Orga-Teams zählt von zehn rückwärts und die Stimmung steigt ins Unermessliche. Ein wenig. Unmittelbar nach dem Start das übliche Bild: die Jugend sprintet los und schiebt sich vor die Läuferin S. Mockenhaupt. „Kenne ich“, sage ich mir und höre sogar zu, „rennen los wie doof, sehen aber nicht so gut aus wie Moritz K.“. Und anders als bei Moritz K. werde ich später an ihnen vorbeiziehen, ohne Schnaufen an einer Steigung. Dezenzte Fahrradbegleitung ist gestattet, und der Mann mit GPS am Oberarm weicht nicht von „Mockis“ Seite. Es ist, schnell wird klar, ihr Trainer und Vater „Mocko“. Die Frau Tochter trägt schwarze Lauf-Hotpants mit dem weißen Schriftzug „Marathonverein Köln“. Liefere sie für den Brühler Turnverein Achtzehnhundertneunundsiebzig eingetragener Verein, dann müsste sie im Wickelrock starten. Eine Spitzengruppe, bestehend aus „Mocki“, zwei Jungs, einem Pferdeschwanzträger, der ostdeutschen Lok und mir entsteht und setzt sich vom Feld ab. Die Piste lässt keine Wünsche offen und bietet alle denkbaren Beläge und Ändicaps: Wiesen, Feldwege mit und ohne Matsch, nasses und trockenes Kopfsteinpflaster, Asphalt, hüfthohe Trekkerspurrillen, Kieswege à la Schlosspark sowie Taliban-Sprengfallen fordern volle Konzentration.

Liebe Freundinnen und Freunde des gepflegten Laufsports, Augen gespitzt: im Laufe der nächsten rund 30 (ja, 30) Kilometer soll ich mich zwei, je nach Zählweise drei Mal, verlaufen.

Unterwegs reicht „Mocko“ großzügig nasse Schwämme, während wir so schnell sind, dass sich die Verpflegungsstände wiederholt als noch nicht ganz vorbereitet erweisen. Als sich „Mocki“ einen Latte Macchiato greifen will, diesen aber fallen lässt, reiche ich sportsmännisch einen Besser Wacher. „Dangge!“. Es soll nicht unser letztes Gespräch bleiben. „M.“ ist auch ob der Streckenführung irritiert. Ein Führungsfahrrad fehlt und Streckenposten sind rar. Dies liegt aber, anders als beim Stadtlaf in Brühl, an der demographischen Situation im Nordosten der Republik. Stichwort demographischer Wandel, Überalterung, negative Wanderungsbilanz, Sterbeüberschuß,...blablabla. Die Ausrichter sind wahrlich nicht zu beneiden und zeigen sich überwiegend graumeliert.

Auch ich habe Dank Freund Hannes, der einen Abstecher von seiner Radtour Kopenhagen-Berlin macht, Fahrradbegleitung. Er reicht mir lauwarmer Vita-Cola, ohne Kohlensäure aber mit Kochsalz versetzt. Eine Kreation, die die Meisterin ablehnt, mich aber bei zuckriger Laune hält. Während der Führende doch gut 100 Meter zwischen sich und „Mocki“ und mich gelegt hat erkenne ich, dass „Mocko“ und „Mocki“ alle paar Kilometer das Tempo erhöhen. Ich kann zunächst entspannt mithalten, wir sind bei knapp unter 3:50 den Kilometer. Stelle die These auf, den Führenden bald locker stellen zu können. „Er ist viel zu dick“ und gegen Gebhardts bestechenden Endspurt wird er nicht bestehen können. „Mocki“ kassiert ihn später, ich nicht. Das Dicke war Kraft, der Mann Triathlet und Vertreter von Marc Frickes Verein „Non-Plus Ultra Brakel“. Ich muss mich also damit abfinden, dass ich den Führenden nicht einholen und „Mockis“ finale Tempoverschärfungen nicht mitgehen werde können.



Noch ist alles eng beieinander: S. Mockenhaupt (Zweite von links), D. Gebhardt, „Mocko“.

Trotz der nun häufigeren Dialoge mit S. Mockenhaupt bleibe ich konsequent beim „Sie“; sie duzt durchgehend. Respektlos. Vom Alter könnte sie locker die Tochter ihres Vaters sein!

Im Wald vor Klink dann die erste große Panne. Ein Schild „Müritz-Lauf“ am linken Wegesrand zeigt direkt auf einen Holzstapel von gut Schulterhöhe. Vor mir erkenne ich gerade noch den gebeugten Rücken von „Mocko“ und folge Pferdeschwanz und Armer, Kleiner Maus. Knapp 800 Meter später, so wird „Mockos“ GPS dokumentieren, pflügt sich Dampflok durch das Unterholz zurück auf die Laufstrecke. Er ist, anders als wir Führende, ortskundig und konnte seinen stählernen Körper samt Kohlentender am Holzstapel vorbeischieben. Nun ist er (kurzzeitig) an mir dran. Wut und Adrenalin setzen neue Kräfte frei, bald ist das Schnauben des Müritz-Express nicht mehr zu vernehmen. Ich könnte trotzdem töten, entscheide mich aber dann für die vegetarische Variante.

Auf Höhe eines Campingplatzes laufe ich wieder allein, nur mit einem Mercedes Kombi muss ich mir die Laufstrecke teilen. „Specki“ am Steuer sieht mich durch seine Sonnenbrille an, räumt aber keinen Zentimeter mehr ein. Noch mehr Adrenalin und so darf ich lesen, dass es nur noch drei Kilometer bis zum Ziel sind. In Waren angekommen werde ich mich das zweite Mal folgens schwer verhacken. Statt auf den gnadenlos überfüllten Radweg als offizieller, aber gut getarnter Teil der Laufstrecke, renne ich auf die gnadenlos überfüllte Uferpromenade. Erstmals wird der Weg von vier Damen blockiert, zusammen zirka 500 kg Kampfgewicht. In Bruce-Lee-Manier nehme ich einen kurzen Umweg über eine Bank, auf der Stundenbruchteile vorher noch drei Kinder, zusammen zirka 400 kg Kampfgewicht, gegessen hatten. Fleischtunnelblick. Fischbrötchen und Soft-Eise prallen von meinen Beton-harten Oberschenkeln ab und finden von dort den direkten Weg in die Auslagen weiteren Spaziervolks.

Dennoch: Endspurt, 200 Meter ohne besondere Vorkommnisse. Die Uhr bleibt für mich bei 1:44:55 Std. stehen, Platz drei gesamt, zweiter Mann, wovon ich mich beim Duschen überzeugen kann. Fünf kolossale Minuten schneller als der Sieger im Vorjahr, und dann noch entspannt 150 Sekunden runter, Minimum, wegen der Umwege. Die Zeit verspräche eine Mordszeit für einen potentiellen Marathon, hätte ich noch Gelegenheit, dieses Jahr einen zu laufen. „Hätte, hätte, Fahrradkette!“ (frei

nach L. Abts). Im Zielbereich vollführe ich den Klose-Salto, wiege ein imaginäres Kind, tanze Samba mit der Hüpfburg und küsse das BTV-Logo. Nicht. Versäume im Folgenden, mir ein „Mocki“-Autogramm geben oder vom örtlichen Tätowationskünstler auf den Po nadeln zu lassen. Grund: unentschieden, wem ich die signierte Startnummer widmen sollte. Petra? Sabine? Alexandra? Oder doch der attraktiven blonden Frau Ändi?

Nach dem Zielgetränk, ein paar Glückwünschen und etwas Alibi-Dehnen soll ich mich auf dem Weg zur Dusche ein zusätzliches, ungut riechendes Mal verirren. Die Turnhalle, zu der mich Einheimische zunächst lenken, wird gerade inklusive Duschen renoviert. Danke, liebes Konjunkturpaket! Die richtige Turnhalle gewinnt mein Herz durch wunderbaren Ost-Charme, später Teile meiner Laufhose durch splittrige Holzbänke in der Umkleide. Zwischen Körperreinigung und Siegerehrung liegen gute 72 Minuten. Gelegenheit, das erste Pilzer Lübs des Tages und ein Fischbrötchen einzunehmen. Die Stadt brummt – das letzte regionale Ferienwochenende. Auch genug Zeit, um die Freunde Vicki und Jochen für ein späteres, gemeinsames Grillen und Chillen am Malchow-See vom Bahnhof abzuholen. Das hübsche Backsteingebäude ist beliebter Treffpunkt von Hans Hartz-Vier und seinen weißen Blinden sowie der Träger der goldenen Kundenkarte von „Werners Getränkequell“.

Drückerchen rechts und links für die beiden Freunde aus der Hauptstadt, und dann wieder rasch retour zum Zielbereich am Stadthafen. Die Siegerehrung ist kurz und unspektakulär. Ein Handschlag von Landrätin und Orga-Chef, dazu eine Urkunde und ein Gelb-roter Pokal, eine wahre Scheußlichkeit. Ich erfahre, dass der Sieger, ja, er kenne Marc Fricke, schönen Gruß!, und dass der Drittplatzierte nicht Angehöriger eines Eisenbahnersportklubs ist. Die Zweitplatzierte hinter „Mocki“ entpuppt sich im tiefschwarzen Sommerkleid auf dem Siegerpodest als schicke Mittvierzigerin, die ihre gute Laune wieder gefunden hat. Nummer Drei bei den Damen nehme ich zu meiner Schande nur am Rande wahr. Könnte von der Ausstrahlung her auch für Pulheim, Wesseling oder Kerpen starten. Verzeih' mir, Rest-Erftkreis!!



Frau Landrätin (in rot) nimmt die Siegerehrung vor. Ein Traum von einem Pokal!

Kurz vor Ende der Siegerehrung ergreift die „bekannte Kölner Läuferin Sabrina Mockenhaupt“ – Moderator DJ Falo (er verdient sich auch als Clown ein bescheidenes Zubrot) ist bestens informiert –

das Mikro. Es klingt wie Micky-Maus auf Hubba-Bubba durch einen 200 Watt Fender Röhren-Amp. Wonnig erzählt die derzeit schnellste deutsche Läuferin nach André Schieffer von ihrem Trainingslager in MV und dass sie bereits 73279 Kilometer in dieser Woche trainiert habe. Da sei ihr der Trainingslauf an der Müritz gerade recht gekommen. Ein Trainingslauf mit Gebhardt? Das hat mir so noch niemand gesagt. Frechheit.

Auf dem Weg zurück nach Malchow lasse ich in Petras vollem Polo das Rennen Revue passieren. Mit verträumtem Blick berichte ich von jedem einzelnen Zentimeter des Laufes und zeige meinen Pokal jedem vorbeifahrenden Radfahrer. Mein Schwärmen dauert an, bis ich von der Rückbank deutliches Schnarchen vernehme...