

Flumminanter Trainingsstart



Donnerstag 14:30. Es ist der Nachmittag vor der ersten Trainingseinheit des Marathon Sommerkurses. Es ist der erste Juli und es regnet. Es ist kalt und meine Laune sinkt bedenklich Richtung Nullpunkt. Graue Zweifelwolken am Himmel.

Hab' ich überhaupt Lust auf dieses Training? Auf Laufen und Quälen nach Plan und nicht einfach so nach Lust und Laune? Wäre es nicht besser, den Sommerkurs zu pausieren, um dann im Januar für Zürich voll durchzustarten? Oh Moment! Zwickt da etwa das Knie, das Sprunggelenk, ... der Kopf?

17:55 Uhr. Okay, jetzt wäre absagen auch irgendwie doof. Und wenn ich wenigstens zum ersten Termin mal pünktlich sein will, müsste ich langsam los. Oder auch schnell. Umziehen, Schuhe schnüren, Abfahrt. Unterwegs dann, ein Hund! Nein, nicht der mit den Schweineohren, der sitzt (eine Chance witternd) auf dem Beifahrersitz. Ein süßer kleiner Streuner, der meinem hundegeschulten Ich sofort Alarm ins Stammhirn bellt: was machst du hier auf der Straße? Wohin willst du? Hast du kein Zuhause? Wo ist dein Hundeführerschein?

Vollbremsung, Hund von der Straße gescheucht, kurz geschaut und da kam die finale Rettung auch schon angerannt. Ein völlig aufgelöstes Frauchen, zu erkennen an herunterbaumelnder Leine und hocherhobenen Armen und panikdurchzogenen Gesichtszügen. Okay, das sieht nach Happy End aus. Zusammenführung geglückt. Aber eigentlich ist es jetzt doch viel zu spät, um noch ins Training zu fahren. Vielleicht war das ein Hinweis, umzukehren? Man sollte die universellen Zeichen nicht unterschätzen.

Nix da. Schnauze, Schweinehund.

Mit kaum 10 minütiger Verspätung komme ich an der Laufwelt an. Und irgendwie auch in einem anderen Universum, das endlich kein virtuelles mehr ist. Die Vorstellungsrunde für die neuen TeilnehmerInnen hat bereits begonnen. Ich versuche die *freundliche* Begrüßung des Trainers ebenso nett zu erwidern, setze mich in dessen sichere Entfernung, schaue in die

gut gelaunten Gesichter und frage mich augenblicklich: wo bitte sollte ich sein, wenn nicht genau hier?

Endlich wieder in dieser wundervoll verrückten, bunt gemischten Gruppe Wahnsinniger, die das Quälen und Schwitzen auf Asphalt oder in Wäldern zu ihrer favorisierten Leidenschaft und Freizeitbeschäftigung erklärt haben. Die sich im nächtlichen Frühaufstehen batteln und sich auf Zahlenkommando vereint auf den Teer-, Schlamm-, Wald- und Wiesenboden stürzen.

Wo, wenn nicht mitten unter ihnen? Vor uns ein Trainer, der seine Freude nicht zu verbergen weiß und uns Läufer*innen lobt, motiviert und mir bei einer kleinen Genderkorrektur direkt den grinsenden Ball zurück spielt. Okay, angenommen.

Obwohl ich für die Ausübung jeglicher Arten des Ballsports gänzlich ungeeignet bin, nehme ich die Challenge an und trainiere mit unserem kleinen Maskottchen in der Hand die kompletten 2 Stunden. Egal, ob Seilspringen, Vorwärts- oder Rückwärtslauf – wir schwitzen das gemeinsam durch! Zwischendurch frage ich ihn, was man als Flummi über Menschen im Hopperlauf oder bei beim Versuch, Gummi zu geben so denkt. Doch Flummi ist da ganz diskret. Er schweigt, lächelt und genießt. Ist ja auch egal. Hauptsache, er springt mir unterwegs nicht ständig ins Gebüsch.

Eine Freundin meinte neulich, dass sie erst jetzt, wo sie ihre Freunde wieder sehen und umarmen kann, so richtig spürt, was ihr WIRKLICH in den letzten Wochen so unendlich gefehlt hat. Ein bisschen ist das an diesem Abend auch so. Das Training hat riesigen Spaß gemacht. Zum einen, weil es gleich von Beginn an so abwechslungsreich, überraschend und hochprofessionell gestaltet war, wie wir es kannten. Und zum anderen, weil es das Trainerteam schafft, Menschen gemeinsam mit Spaß in eine Richtung zu bewegen, die von ganz unterschiedlichen Motivationen, Zielen und sportliche Vorgeschichten getrieben werden. Das ist eine hohe Kunst, wie ich finde und nur möglich, weil uns alle pure Leidenschaft eint. Für's Laufen – ganz unabhängig von Zeiten, Zielen und Zipperleinen.

21:20 ich bin mit Flummi auf dem Heimweg. Die Straßen sind frei, die Sonne zeigt noch ihre letzten Strahlen. Alle Wolken haben sich verzogen. Wir werden an diesem Abend noch eine Weile weiterstrahlen. Mit geballter Vorfreude auf das nächste gemeinsame Training.