

Wettwandern mit Big John

Ein Freund aus dem Wanderclub fragt mich, ob ich mitmachen will beim Boland 90. Neunzig Kilometer in drei Tagen durchs Hinterland von Kapstadt.

"Mit dir als viertem Mann könnten wir ein starkes Veteranenteam aufstellen."

"Wandern auf Zeit?" Ich zweifle vorerst am Sinn des Unternehmens. "Das muss doch eine unendliche Trampelei werden, wenn jeder als Schnellster durch den Busch will."

"Nein, rennen ist verboten, und die Teams müssen zusammen bleiben. An der Strecke sitzen Marshals, die Strafpunkte verteilen können. Nicht die Ersten gewinnen, sondern für jede Etappe gibt es Minimalzeiten. Es bringt nichts, diese zu unterbieten, wer aber länger braucht, verliert Punkte. Wir kriegen mehr Zeit als die jungen Sprinter und müssen als Team auch nur 40 Kilo tragen statt 48. "

"Man kann also das Gewicht nach Belieben aufteilen?"

"Ja, die Rucksäcke werden zusammen gewogen. Allerdings muss jeder die eigene Notausrüstung dabei haben. Der Inhalt wird anhand von Checklisten vorgeschrieben und stichprobenartig geprüft. Außerdem gibt es auch theoretische Fragen und spezielle Einlagen."

Es handelt sich wohl mehr um eine überdimensionale Schnitzeljagd, das klingt schon besser.

"Wer macht so etwas denn mit?"

"Alle Organisationen, die irgendwas mit Natur zu tun haben, an die 40 Viererteams. Unser Club ist mit drei Mannschaften am stärksten vertreten. Wegen dem Ramadan fallen allerdings dieses Jahr die Moslems aus, die sind sonst stark."

Also gut, ich sage zu, obwohl ich sonst nichts für Wettrennen übrig habe. Aber ich brauche Bewegung, und eine Leistungsschau mit Trainingsprogramm ist immer noch besser als unmotiviert im Liegestuhl vor sich hin zu oxidieren. Außerdem: Als Neuling im Club fördere ich nicht nur meinen Bekanntheitsgrad, ich lerne auch die wirklich fiten Leute kennen.

Zum Beispiel Big John.

Der Mann wird nicht nur so genannt, weil es noch ein paar andere Johns im Wanderclub gibt. Er ist tatsächlich ein Riese. Mit dem grauen Bart und seinem gewaltigen Wanderstock sieht er aus wie der heilige Christophorus, der mit dem Christusknaben auf der Schulter den Fluss durchwatet. Aber nicht nur der Körperbau, auch das Mundwerk ist mit diesem Attribut beschrieben. Big John braucht nicht viel Anlass, um seine Verdienste ans Tageslicht zu ziehen. Ausdauersportler sei er, und zwar ein guter.

"Dreißigtausend Meilen offizieller Rennen in zwölf Jahren!"

"Oh. Das ist viel." Selber zu rechnen brauche ich nicht.

"Das sind im Schnitt 50 Meilen pro Woche. Das Maximum waren vier 100-Meilen-Rennen im Monat, und dazwischen noch ein Halbmarathon. Außerdem habe ich weltweit die ganz harten Dinger gemacht, sechs Tage Sahara in Marokko und das Vulkanrennen auf La Réunion. Hoch zum Kraterand, rein ins Loch, drüben wieder raus und runter zur Küste. 162 Kilometer auf diesem Lava-schrott, drei paar Schuhe hat das gekostet."

"Hm. Andere laufen nur alle paar Monate einen Marathon, um sich nicht zu übernehmen."

"Die wollen gewinnen. Ich renne nicht für die Rangliste, sondern will nur möglichst viel Strecke

machen. Die Platzierung ist mir egal, es geht nur ums Ankommen. Was ich gewinne, sind die Meilensummen übers Jahr, dafür gibt es eigene Wettbewerbe. Per Zufall habe ich schon auch mal ein Rennen gewonnen, wenn keine wirklich guten Läufer angetreten sind. Sonst war ich bekannt dafür, als Letzter ins Ziel zu kommen. Die Stadionsprecher konnten damit das Publikum unterhalten bis zum Ende – schafft er es heute wieder, oder doch nicht? Manchmal habe ich beim Schussgong den Fuß auf die Ziellinie gesetzt, das konnte ich wirklich gut timen. Beim Two Oceans Marathon habe ich mal einen Offiziellen über den Haufen gerannt, der ein paar Sekunden zu früh im Zielraum stand, um das Rennen zuzumachen. Er hat nicht geguckt, und ich hatte den Kopf unten ..."

Das klingt irgendwo beruhigend. Ein Bergsteiger verinnerlicht es, die Reserven nur im Notfall einzusetzen, und so habe ich wenig Lust, die 90 km an der Leistungsgrenze zu absolvieren, nur um jungen Leistungssportlern Konkurrenz zu machen. Aber gleich auf der ersten Etappe wache ich auf, denn meine Mannschaft entwickelt Ehrgeiz. Einzige Pause sind die zehn Minuten, die wir brauchen, um den Fragebogen "Notfall und Erste Hilfe" auszufüllen. Für die ersten 21 km mit 700 m Höhendifferenz brauchen wir viereinhalb Stunden. Auch der Captain hat ordentlich Tempo vorgelegt.

"Warum rennen wir so, wo wir doch über fünf Stunden Zeit gehabt hätten?"

"Das gehört zur Taktik. Wenn wir den Gesamtgewinn holen, kann man uns nicht nachsagen, wir hätten das nur wegen der Altersgutschrift geschafft."

Von hinten gesehen und mit Knüppel scheint Big John zu hinken, aber das ist sein Stil. Mit ihm Schritt zu halten, gelingt uns nur mit Mühe. Entweder rennt dieser Kerl wie besessen, oder er bewegt sich nervös im Kreis und raucht. Wenn wir ihn laufen lassen, gewinnt er schnell so viel Vorsprung, dass wir Strafpunkte für getrenntes Gehen riskieren.

"Kannst du nicht warten?"

"Nein, sorry, dann bricht mein Blutdruck ein. Wenn der Puls unter 40 sinkt, klappe ich zusammen, weil das Blut in den Beinen versackt. Meine Venen sind zu weich."

"Puls unter 40? Wo ist denn das Maximum?"

"105, wenn es steil bergauf geht."

"Warum läufst du nicht vor und zurück, wenn wir dir zu langsam sind?"

"Bin ich euer Dackel oder was?"

Es zeigt sich, dass wir im Schlepptau dieses Rübezahls den Zeitbonus für Senioren auch später kaum in Anspruch nehmen. Auf vier von sechs Etappen kommen wir innerhalb der Minimalzeit an, was außer Schulterklopfen absolut nichts einbringt. Die zwei "Ausreißer" gehen auf meine Kappe, weil ich nicht vorhabe, sinnlos meine Gesundheit zu riskieren.

Big John schafft es nur beim Reden, langsamer zu gehen, damit er seine Zuhörer behält. Also versuchen wir, ihn mit allerlei Fragen zum Erzählen zu bringen. Am Zelt habe ich ihn barfuß gesehen, und das Fehlen der Nägel an beiden großen Zehen war mir aufgefallen.

"Wo sind deine Zehennägel geblieben?"

"Die hat die Navy kassiert. Ich war Taucher, und die meisten von uns hatten Schwierigkeiten mit den Zehen, weil man immer seitlich treten mußte, bevor Jacques Cousteau die abgewinkelten Flossen erfand. Meine Nägel waren ständig entzündet, bis die gesagt haben: Wenn du nicht tauchen kannst deswegen, dann müssen die Nägel eben weg. Und nach dem Rauschneiden hat dieser Pferdemetzger einfach die Zehenspitzen hochgeklappt und am Nagelbett festgenäht, womit meine

Puschen einen Zentimeter kürzer waren. Bei den folgenden Rennen bin ich ein Dutzend mal aufs Maul gefallen, bis ich das richtig ausbalancieren konnte."

Am Ende des ersten Tages haben die Offiziellen eine Brücke für überflutet erklärt und schreiben eine "sichere" Überquerung des zehn Meter breiten Flusses vor, also mit Seilsicherung. Dafür ist bei uns John T zuständig, schließlich ist er der Chef des Kapstädter Pfadfinderverbandes. Er packt das Seil aus und lotst uns innerhalb von 25 Minuten durchs Wasser statt der vorgesehenen 45, was Punktegutschrift gibt. Bei den Orientierungsübungen, eine davon als Nacht-Intermezzo in einem frisch abgeholzten Waldstück, patzt er allerdings so heftig, dass die Chance auf den Gesamtsieg dahin ist. Die aktiven Pfadfinder und die Studenten vom Uni-Berg- und Skiclub lassen sich die Butter nicht mehr vom Brot nehmen. Trotzdem hecheln wir weiter in diesem abnormen Tempo. Rein ehrenhalber.

Meine Bergschuhe sind mit ihren zehn Jahren gut eingelaufen, doch jetzt beginnt sich am rechten Schuh eine Naht zu lösen. Im Leder entwickelt sich eine neue Falte, die so stark auf die Zehen drückt, dass alles Verpflastern vergebens bleibt. Am Pass, der die Mitte der 90 km markiert, muss ich das Team stoppen, und wir inspizieren den Schaden. Der Fuß sieht aus wie die Auslage eines Metzgerladens. Nun erweist sich die scheinbare Schikane der Checkliste, ein zweites Paar Schuhe mitzuschleppen, als Segen, denn ich kann auf Turnschuhe umsteigen. Das löst mein Zehenproblem, aber aufgrund der dünnen Sohlen fordern die felsigen Wege schließlich ihren Tribut. Am dritten Tag, zehn Kilometer vor dem Ziel, fährt plötzlich eine Lanze durch meinen linken Mittelfuß – rasende Schmerzen bei jedem Auftreten. Das kann, ohne sichtbaren Anlass, nur ein Ermüdungsbruch sein. Um dem Fuß Halt zu geben, ziehe ich den linken Stiefel wieder an und esse Schmerzmittel, das muss zum Weiterhinken genügen.

Big John sieht sich mehrfach zum Warten gezwungen, wobei er jedesmal Zigaretten verfeuert – natürlich nur, damit die Venen sich verengen. Weit vor dem Ziel ist die Packung leer. Erbarmungslos behalte ich meinen Invalidenschritt bei, denn das Finale kommt erst noch. Kurz vor der Ziellinie haben sie ein LKW-Netz über den Weg gespannt, in Form eines liegenden L, vier Meter hoch und einen Meter über dem Boden. Da müssen alle drüber, damit das Publikum nochmal was zu lachen hat.

An dem gestrickten Hindernis hole ich meine Truppe ein. Big John mit seinen langen Gräten zap-pelt wie im Netz von Spiderman, während mir die Klettereinlage trotz Handicap gut schmeckt. Ins Ziel gehen wir gemeinsam, und damit haben wir unsere Kategorie gewonnen. Wir waren in der Seniorenklasse nicht nur die Schnellsten und Cleversten, sondern auch die Einzigen.

Gruß aus der Reha

Klaus

