

Gefühlte zehn Hügel

„Kölner Stadt-Anzeiger“-Mitarbeiterin beim Dorflauf

Eins hat das Greenhorn beim „2. Internationalen Dorflauf“ gelernt: Unterschätze nie die Biesfelder Berge!

VON INGRID BÄUMER

Kürten-Biesfeld - Mit Dirk Zagers Frage vor gut drei Wochen fing es an: „Und Sie, Frau Bäumer – wollen Sie denn gar nicht mitlaufen“, bohrte der Dorflauf-Organisator. Was, ich? Sofort fing es in mir an zu arbeiten. Nach außen – hoffentlich – unsichtbar, lieferten sich mein innerer Schweinehund und die durchtrainierte Ideal-Ingrid ein Gefecht. „Was, du willst fünf Kilometer laufen?“, höhnte das Tier. „Du brichst doch im Fitness-Studio schon nach zehn Minuten auf dem Laufband zusammen!“ – „Ach, hör dem doofen Kerl gar nicht zu!“, rief mein besseres Ego dazwischen. „Hör mal: Du hast doch fast ohne Pausen die Strecke von Köln-Mülheim zum Dom und zurück geschafft!“ „Das ist drei Jahre her“, versuchte der Schweinehund sich

noch bemerkbar zu machen. Zu spät: Neben mir wartete Dirk Zager auf eine Antwort. Mein Ehrgefühl sabotierte jegliche Vernunft: „Ich mach's!“, hörte ich mich rufen.

Jetzt musste ich nur noch innerhalb kürzester Zeit fit werden. Als erste Maßnahme verdonnerte ich meinen Freund zum Mittrainieren. Feine Sache, so ein Lebensgefährte: Wenn's mit dem Training nicht klappt, kann ich's auf ihn schieben. Doch weit gefehlt: Einmal vom Lauf-Bazillus infiziert, zerrte er mich sogar bei Regen und Sturm (und davon gab es viel in letzter Zeit!) vor die Tür. Es gab kein Ent-

kommen. Sechsmal hatten wir trainiert und brav immer Nudeln gegessen – wegen der Kohlenhydrate –, als wir am Samstagnachmittag um halb drei bei schönstem Laufwetter auf dem Biesfelder Turnhallenplatz standen. In zweieinhalb Wochen hatten wir uns von anderthalb auf sechs Kilometer am Stück gesteigert. Nur fünf Kilometer hat der Biesfelder Dorflauf.

Dieser Dirk Zager – er gehört im Verein Union Blau-Weiß Biesfeld der Triathlon-Abteilung an – weiß, wie man die Nerven der Läufer bis zum Zerreißen auf die Folter spannen kann. Während die 72 Fünf-Kilometer-Läufer und 40 Walker an der Startlinie mit den Hufen scharrten, erzählte er noch gelassen so dies und jenes Dönecken und vergaß auch nicht zu erwähnen, dass an der Ziellinie als Belohnung alkoholfreies Weizenbier auf die Sportler wartete. Wie schön – aber erst mal hinkommen!

Mit einem Pistolenschuss ging's los – und an mir vorbei: Männer, Frauen, kleine Kinder und Greise ließen mich in einer Staubwolke zurück. „Das Tempo halten die nie durch“, tröstete ich mich. Schon kam die erste Steigung: Hinterm Kreisverkehr die Straße hoch. „Dieser Mistberg“, keuchte eine Frau. Wie sympathisch – eine Verbündete! Von wegen – gerade an der steilsten Stelle zog sie an mir vorbei. Und das war nur der erste von gefühlten zehn Hügeln.

Von Biesfeld-City aus ging es Richtung Dürscheid, über Schotterwege, Asphalt, hubbelige Grasnarben, zertretenes Fallobst und Wespennest; vorbei an Kuhwiesen und in ihnen abgestellten Autos, durch sonst stille Wohnsiedlungen. Die schöne Landschaft zu genießen, war aus na-

he liegenden Gründen fast unmöglich. Die Anwohner – eigentlich ein friedliches Völkchen – hatten sich mit Trillerpfeifen und Rasseln bewaffnet und forderten plötzlich: „schneller, schneller, schneller!“. Dazu lächelten sie uns von ihren Vorgärten und Campingstühlen freundlich zu. Doch zu der Zeit klopfte mein Herz im Hals, Seitentische setzten ein und ich keuchte zum Gottserbarmen – und das Lachen schien mir wie Hohn.

Mit Liebe und feinem Sinn für Ironie – der mir, zugegeben, in diesem Moment völlig deplatziert erschien – hatten die Veranstalter das steile Stück in Miebach noch als „Refresh Loop“ plakatiert. Und dann wurde es noch steiler. Das Läuferfeld fiel zusehends auseinander, einzelne Assen waren schon außer Sichtweite. Eigentlich wollte ich nicht Letzte werden, aber auf dem Hügelkamm der Lenzholzer Straße ist der Läufer plötzlich der einsamste Mensch auf der Welt. Und auf einen Schlag ist alles egal. Ich fiel in den Gehschritt – ist mir Wurst, wenn ich disqualifiziert werde.

Was, erst drei Kilometer geschafft? Und dann kam noch der „Heartbreak Hill Hubertusstraße“: Die längste Steigung des Laufs überhaupt. Den packten wir nur noch schnaufend und gehend. Gnädigerweise ging's das letzte Stück bergab – durch die Ziellinie trabten wir wie auf Automatik gestellt.


Fazit, unmittelbar nach dem Einlauf: Diese Biesfelder sind verdammt hinterlistig. Ihre Dorf-Gewalttour „Jedermannlauf“ zu nennen, ist schon ein starkes Stück. Aber wir haben es geschafft! Keuchend sank ich auf einem Stuhl zusammen. Laut Zeitnahme war ich nicht einmal die Letzte: Platz 20 (von 22) bei den Frauen mit 35 Minuten und 57 Sekunden. Mein Freund hat



Noch optimistisch: Lauf-Greenhorn beim Dehnen.

Aus Mexiko und Marokko

Organisiert wurde der „2. Internationale Biesfelder Dorflauf“ von der Triathlon-Abteilung des Vereins „Union Blau-Weiß Biesfeld“. Für die Internationalität sorgen ein Teilnehmer aus Mexiko, einer aus Marokko und einer von „Down Under“ – aus Australien. Insgesamt nahmen rund 250 Läufer teil. Es gab einen Kinder- und Schülerlauf, eine Walkingstrecke ohne Zeitnahme, den Jedermannlauf über fünf Kilometer die 10-Kilometer-Distanz. Gewonnen haben auf der Zehn-Kilometer-Strecke Carsten Kuk (Köln) und Meike Häberle (Köln). Die fünf Kilometer gewannen Alexandra Geringer (Wipperfürth) und Bastian Mueha (Refrath). Weitere Platzierungen im Internet. (bau)

 www.mika.de/f.04_ergebnisse.htm

es mit der gleichen Zeit auf Platz 45 von 50 in der Männerwertung geschafft. Fazit, eine Stunde nach dem Einlauf: Das nächste Mal laufen wir durch – mindestens fünf Minuten schneller! Und wir suchen uns eine hügeligere Strecke fürs Training. Uns bleibt ja noch ein Jahr Zeit, um es erneut mit den Biesfelder Bergen aufzunehmen.