

Gewaltmarsch

Ein örtlicher Wanderclub hat den zweitägigen Cape Point Trail im Programm. Für mich gibt das Gelegenheit, den Nationalpark in Ruhe zu erkunden, denn mit Touristen kann ich selten lange genug bleiben, um die Macht der Elemente auf mich wirken zu lassen. Abseits der Fahrstraße deckt die Natur einen gleichmäßigen Rauschteppich aus Wind und Brandung über diesen Felsensteg im Ozean. Die Rundschau ist grenzenlos, kein Strauch kann sich über Hüfthöhe emporkämpfen.

John, der grau melierte Dynamo der Gruppe, legt nach dem langen ersten Tag einen Endspurt hin, dem ich angenehm überrascht folge. Am Ziel ist er ebenso erstaunt:

"Pumpe und Laufwerk scheinen bei dir okay zu sein."

"Stimmt, und der Blasebalg ist auch kein Grund zum Jammern."

Er fragt mich, ob ich mitmachen will beim Boland 90 – neunzig Kilometer in drei Tagen durch das Boland, die Berge im 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. 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 Ramadan fallen allerdings dieses Jahr die Moslems aus, die sind sonst stark."

Also gut, ich sage zu, obwohl ich nichts für Wettrennen übrig habe. Bewegung brauche ich, und eine Leistungsschau 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 fiten Leute kennen. Zum Beispiel Big John.

Der Mann wird nicht nur wegen der anderen Johns im Wanderclub so genannt – er ist tatsächlich ein

Riese. Mit grauem Bart und dem gewaltigen Wanderstock sieht er aus wie der heilige Christophorus, den Fluss durchwatend. Ich könnte glatt den Christusknaben auf seiner Schulter mimen. Aber nicht nur der Körperbau, auch das Mundwerk ist mit diesem Namen treffend



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 Dinge gemacht, sechs Tage Sahara in Marokko und das Vulkanrennen auf La Réunion. Hoch zum Kraterrand, rein ins Loch, drüben wieder raus und runter zur Küste. 162 Kilometer, davon reichlich Lavaschrott zum Schuhe ruinieren."

"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 ankommen. Die Platzierung ist mir egal. 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 beruhigend. Als Bergsteiger habe ich es verinnerlicht, die Reserven nur im Notfall einzusetzen, und verspüre wenig Lust, 90 km an der Leistungsgrenze zu absolvieren, nur um den jungen Sprintern Konkurrenz zu machen. Aber gleich auf der ersten Etappe wache ich auf, denn meine Mannschaft entwickelt Ehrgeiz. Für die ersten 21 km mit 700 m Höhendifferenz brauchen wir viereinhalb Stunden. Einzige Pause bleiben die zehn Minuten, die wir brauchen, um den Fragebogen "Notfall und Erste Hilfe" auszufüllen. Auch der Captain hat ordentlich Tempo vorgelegt.

"Warum rennen wir so, wenn wir 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."

Big John scheint von hinten gesehen trotz Knüppel 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 der Youngsters 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.

"Als Riese hast du die Schrittlänge, aber einen schlechten Hebel. Was sagen die Gliedmaßen?"

"Man muss natürlich die Füße richtig pflegen. Mein Rezept stammt von einem alten Spitzenläufer, ich habe es auch in Runner's World publiziert – eine Mischung aus halb Paraffin, halb medizinischem

Alkohol. Außerdem Fußpuder gegen den Schweiß. Sonst hat der Körper die Belastung gut ausgehalten, ich bin selber erstaunt. Nur eine Knieoperation hatte ich, eines Montagmorgens. Mittwochs bin ich ein 15 km-Rennen gehumpelt, mit steif bandagiertem Bein, weil sie Krücken nicht erlaubt hätten. Dann kamen die Fäden raus, und am Wochenende gab's einen Ultra mit 65 km."

Mir war am Zelt, als er barfuß ging, das Fehlen der Nägel an beiden großen Zehen 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 Rausschneiden 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 erklären die Offiziellen eine Brücke für überflutet und schreiben eine "sichere" Überquerung des zehn Meter breiten Flusses vor, also mit Seilgebrauch. Dafür ist bei uns John T zuständig, schließlich ist er Chef des Kapstädter Pfadfinderverbandes. Er packt das Seil aus und lotst uns innerhalb 25 Minuten durchs Wasser statt der vorgesehenen 45, was Punktgut-schrift gibt. Bei den Orientierungsübungen, eine davon als Nacht-Intermezzo in einem frisch abgeholzten Waldstück, patzt er allerdings so heftig, dass der Gesamtsieg dahin ist. Die aktiven Pfadfinder und die Studenten vom Berg- und Skiclub der Uni 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 die dünnen Sohlen auf solch rauem Terrain strengen deutlich mehr an.

Die letzte Etappe vervollständigt am dritten Tag die Umrundung des Naturreservates. Zehn Kilometer vor dem Ziel, im Geist habe ich das Unternehmen schon abgeschlossen, fordern die felsigen Wege ihren Tribut. Eine Lanze scheint durch meinen Fuß zu fahren – rasende Schmerzen bei jedem Auftreten. Das kann, ohne sichtbaren Anlass, nur ein Ermüdungsbruch sein. Um dem Fuß Halt zu geben, ziehe ich einen 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 um seine Venen zu verengen. Weit vor dem Ziel ist die Packung leer.

An dem hanfgestrickten Hindernis kurz vor dem Ziel hole ich meine Truppe ein. Big John zappelt mit seinen langen Gräten 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 das schnellste und cleverste Team, sondern auch das einzige.

Nachtrag: Big John starb drei Jahre später an Krebs.

