

Sylvesterlauf Pfalzdorf 2007

Rheinische Post: 02.01.2008

Dabei sein ist alles

VON JENS HELMUS

PFALZDORF 1600 Läufer! Eine überwältigend große Teilnehmerzahl fand sich beim Sylvesterlauf in Pfalzdorf zusammen, um den 5-km-Jedermann-Lauf in Angriff zu nehmen. Todesmutig habe auch ich mich vor zwei Wochen auf der Internetseite angemeldet, um vor dem Jahreswechsel noch einmal sportlich aktiv zu werden.

Die Strecke kannte ich ja bereits, nachdem ich im letzten Jahr auch schon mitgemacht habe. Da konnte mich auch die Tatsache nicht abschrecken, dass mein letzter Waldlauf schon mindestens fünf Monate zurücklag. Dabei sein ist alles, dachte ich mir. Außerdem ist bei so vielen Teilnehmern die Wahrscheinlichkeit gering, dass du als letzter ins Ziel stolperst. Mit dem olympischen Gedanken im Gepäck und den verstaubten Laufschuhen in der Tasche ging es also am Montagvormittag nach Pfalzdorf, um

die verrosteten Knochen mal wieder in Wallung zu bringen. Ein kleines Ründchen Warmlaufen mit meinem Vater (bloß nicht zu viel, denn der eigentliche Lauf kommt ja erst noch), ein wenig dehnen, und schon war es 13 Uhr, Zeit, sich auf die Startgerade zu begeben.

15 Minuten später fällt dann endlich der Startschuss – und der Läufertross setzt sich in Bewegung. Nach etwa zwei Kilometern kommt mir die Erkenntnis, dass ich viel zu schnell losgerannt bin. Aufgeben kannst du nicht, schließlich steht deine Freundin am Rand, denke ich

mir und beiß auf die Zähne. Aber eines steht für mich zu diesem Zeitpunkt fest: Das tust du dir nie mehr an!

Knapp drei Kilometer später erreiche ich endlich die Zielgerade. Nach Luft japsend, muss ich nur noch die kleine Steigung nehmen, bevor ich endlich das Ziel erreiche. Der Empfang ist überwältigend, die Zuschauer jubeln jedem der Läufer lautstark entgegen. Am Ende habe ich mein gesetztes Ziel von 25 Minuten sogar knapp unterboten. Und war ich vor wenigen Minuten noch total am Ende, ist jetzt jeglicher Schmerz vergessen.

Jeder, der einmal einen solchen Lauf mitgemacht hat, weiß, wie toll das Gefühl ist, wenn man die Zielgerade passiert. Bei der einzigartigen Atmosphäre in Pfalzdorf macht das gleich doppelt Spaß. Und war ich vor wenigen Minuten noch geschworen, nie mehr zu laufen, steht für mich nach dem Zieleinlauf fest: 2008 bin ich gerne wieder dabei.



Jens Helmus reihte sich über fünf Kilometer in die Läufer Schlange mit ein.