

# MIDI ZU GAST BEIM TV OERLIKON

78

Stellen sie sich vor, sie würden mit den folgenden Läufern ein Lauftraining bestreiten: Christian Kreienbühl (4-facher Vize-Schweizer-Meister 5000 Meter bis Marathon), Christian Matthys (Schweizer Berglaufmeister), Samuel Morf und Rubén Oliver (ambitionierte Langstreckenläufer), Rolf Brühwiler und Christoph Knörri (Ultralangstreckenläufer und Gigathleten). Und stellen sie sich vor, sie würden als einzige Vorbereitung auf diesen Event gerade mal zwei Donuts essen, sonst nichts. Stolz darauf sein ist anders aber so, liebe Leserschaft, wars nun mal.

Offen gesagt hatte ich auf dieses Lauftraining beim TV Oerlikon etwa so viel Lust, wie eine Hecke Lust darauf hat, mit einem Rasenmäher geschlossen Cha-Cha-Cha zu tanzen. Denn so viel war mir klar: Laufen mit diesen Leuten bedeutet Bewegung und so schnelle Bewegung bedeutet Schmerz und Schmerz macht AUA – mit diesen Leuten Mega-AUA. Nachdem mich der Lauftrainer Rubén Oliver seiner Truppe vorgestellt hatte, begaben wir uns auf eine 15-minütige Aufwärmrunde durchs Quartier. Wie ein rennender Stammtisch bewegten sich die rund 30 Läufer laut schwatzend durch die Gegend.

Rubén gesellte sich zu mir und wir tratschten über den Laufsport und wie lange es wohl gehen würde, bis es mich hier «verbläst». Das Marschtempo entsprach etwa einem Schlusspurt eines meiner seltenen halbstündigen Jogging-Trainings und war somit viel zu hoch für mich. Bei unserer angeregten Unterhaltung verlor ich immer mehr Sprachanteil, da ich den Sauerstoff für wichtigere Dinge, wie Überleben und so, brauchte. Rubén indes plauderte weiter, als wäre nichts geschehen, was in seinem Fall wohl auch der Fall



ERST EINMAL RICHTIG 'LAUFEN' LERNEN.

war. Unser Dialog verkam zu einem Monolog, bei dem Rubén ins Schwärmen geriet über die soziale Komponente des TV Oerlikon und, dass die Läufer, auch wenn sie verletzt seien, ins Training kommen, und dass sie alle auch oft noch eins trinken gingen nach einem Wettkampf. Als ich das hörte, kam mir die perfekte Überschrift für diese Kolumne in den Sinn: «TV-Oerlikon: Laufen, um zu saufen.» Ruben tat das lächelnd als leichte Missinterpretation seiner Aussage ab. Tja, ich fands zu diesem Zeitpunkt superlustig und musste ganz fest über meine kreative Headline lachen. Kam ich etwa schon so früh in den Genuss eines Runners High? Wie auch immer, ich blieb am Feld dran und liess nicht abreißen.

Wie Gladiatoren liefen wir zum Schluss des Einlaufens auf der 250-Meter-Bahn im Schulhaus Liguster ein. Jetzt kamen wir zum eigentlichen Leckerbissen dieses Lauftrainings, dem Lauf-ABC. Jetzt würde ich es endlich von Grund auf richtig lernen, das Laufen. Rubén stellte uns alle in einer Linie auf die Bahn. Bei jeder Übung, die er uns erst erklärte, legten wir etwa 60 Meter zurück und joggen dann entspannt wieder zurück zum Ausgangspunkt. Vom Abroll-Laufen zum Fussballen-Laufen übers Skipping und Rückwärtslaufen bis hin zum Fusshebellauf absolvierte ich alle Aufgaben wie ein Musterschüler, doch dann stolperte ich über den Unterfersenlauf. Da sollte ich während des Laufens die Ferse bis unters Gesäss raufziehen. «Das mache ich doch mit links», dachte ich noch, doch genau dort lag der Hund begraben. Mit rechts wars ein Kinderspiel, doch auf der linken Seite sträubte sich mein ganzer Körper gegen diese Bewegung und liess mich aussehen wie Pinocchio, der gerade von einem Schwarm Borkenkäfer angegriffen wird. Durch diesen unerwarteten motorischen Defekt kam ich nicht so schnell vorwärts wie die anderen, welche nach getaner Übung über meine Vorstellung als «Mr. Bean geht über glühend heisse Kohlen» nicht schlecht staunten. Spätestens beim «Storchengang statisch und dynamisch» wählte ich mich in einem fiesem Casting zur Aufnahme ins Ministry of Silly Walks von den Monty Python. Tja, die anderen konntens, ich nicht, so weit die trübe Bilanz. Mein Fazit: Wer schnell rennen will, muss zuerst lernen, lustig zu rennen.

Beim anschliessenden Bahntraining über 6 mal 1000 Meter im Halbmarathon-Wettkampftempo entschied ich mich, den ersten Kilometer mitzu-rennen. Die 4 mal 250 Meter würde ich ja wohl noch an der Meute dranbleiben können. Oder? Obwohl mir Rubén kurz vor dem Start noch zurief, ich solle nicht zu schnell starten, startete ich zu schnell und nach der ersten Runde verpuffte mein Ziel dranzubleiben und ich beschränkte mich darauf, nicht überrundet zu werden, was mir auch gelang. Nach den längsten 4:15 Minuten in meinem Leben lief ich begleitet von einem Mitleids-Applaus ins Ziel und fühlte mich wie durch eine Hecke gezogen, die gerade mit einem Rasenmäher geschlossenen Cha-Cha-Cha getanzt hatte. Danke Rubén, beim nächsten Mal gehen wir statt laufen einen saufen, dann sind wir, was den Kater betrifft, wieder quitt.



**MIDI GOTTET**

Ist Stand-up Comedian, Kolumnist und Schauspieler. Der 44-jährige Powerwalker, gelegentliche Velofahrer und Vater zweier Kinder versucht sich exklusiv für FIT for LIFE in den unterschiedlichsten, ihm meist fremden Sportarten.