

MISSION: MISS UNIVERSE

Eine Brise streicht um meine glühenden Wangen. Der frische Geruch von gemähtem Gras vermischt sich mit dem herben Duft der Pferde, an deren Koppel wir entlang joggen. Die Luft des schwülen Sommertages ist etwas abgekühlt. Wir nähern uns einer roten Bank, die im Schatten eines mächtigen Baumes steht. Der zweite Kilometer ist geschafft. Mit hochgezogenen Augenbrauen betrachtet Kathrin die kräftigen Wesen. Im Gegensatz zu uns galoppieren sie leichten Schrittes über die Weide, die sich über einen 500 Meter langen Berg erstreckt. „Die müssen nicht trainieren“, sagt meine Freundin ein wenig neidisch und wischt sich den Schweiß aus der Stirn.

Anfang des Jahres entschlossen wir uns, endlich wieder etwas für unsere Körper zu tun. Und fitter zu werden. **MISSION: MISS UNIVERSE**. Jegliche Arten von Sport wollten wir in Zukunft gemeinsam machen. So würden wir konsequent bleiben und einander motivieren können, malten wir uns unseren Weg zur Bikinifigur aus. Seitdem treffen wir uns mindestens zweimal in der Woche zum Sport. Zu Yoga, Gymnastik, Walking & Co. wälzten wir alle Bücher, die sich im Bücherschrank von Kathrins Mutter finden ließen. „Wir müssen aber Geld dafür bezahlen, sonst halten wir es nicht durch“, warf Kathrin ein, als wir uns nach unserer ersten Yogastunde bei Kaffee und einer Zigarette über die verschiedenen Sportarten unterhielten. Wir entschlossen uns, ins Fitnessstudio zu gehen. Bloß in welches?! Der Gedanke an braungebrannte Anabolika-Muskelprotze, die sich mit Frischhaltefolie einwickeln, bevor sie aufs Laufband steigen, versetzte uns beiden Ekel-Schauer.

Ein Traktor kreuzt unseren Weg. Es ist Kathrins Opa, der von der Weide mit seinen Ziegen kommt. „Na, Mädels, heute wieder Sporttag?“, ruft er aus der Fahrerkabine hinunter um das Rattern des Motors zu übertönen. „Ja ja, Opa“, entgegnet Kathrin und legt einen Zahn zu. „Der hat mir gerade noch gefehlt“, sagt sie und verdreht die Augen, als wir den Traktor hinter uns gelassen haben. Sie reagiert immer ein wenig gereizt, wenn uns Bekannte beim Sport begegnen.

In der zweiten Januarwoche meldeten wir uns im „physiokum“, einem kleinen gemütlichen Studio „für medizinische Trainingsformen“, in Hahnstätten an. Weder Muskelprotze noch bekannte Gesichter weit und breit. Die Klientel des „physiokums“ besteht eher aus Rentnern, Hausfrauen und Kindern. Sie sind alle in Behandlung bei der Physiotherapeutin Christine Weyl. Die 34-jährige blonde Frohnatur erarbeitete uns nach ausgiebiger „Funktions- und Bewegungsanalyse“ einen individuellen Trainingsplan. Das „Dynamische Krafttraining“ soll die Koordination verbessern und einen die Muskulatur aufbauen.

„Okay! Die Minute ist um“, sagt Kathrin erleichtert und bleibt einen Moment stehen. Sie holt tief Luft und streckt die Arme in die Luft. Die letzten zehn Sekunden starrte sie angestrengt auf ihre Uhr, in froher Erwartung diese fünf Worte zu sagen. Nun gehen wir wieder eine Minute. Der Joggingplan für Anfänger, den wir aus dem Buch „Pferdesportler – fit gemacht“ entnommen haben, schreibt es so vor: Eine Minute Joggen, eine Minute entspannt gehen. „Bemerken Sie eine Verbesserung Ihrer Kondition, können sie sich langsam auf 2 Minuten pro Einheit steigern“, zitiere ich das Buch um meine Laufgefährtin zu provozieren. Kathrin lächelt, rümpft trotzig die Nase und sagt bestimmend: „Kannste vergessen!“ Meine Beine fühlen sich an, als hätte ich mir Gewichte um die Fesseln gelegt. Kathrins Füße schlurften über den Boden des kurzen Waldstücks, das wir durchqueren.

Die Idee mit dem Joggen zu beginnen kam mir, als wir vor etwa einem Monat im „physiokum“ waren. Gedankenverloren blätterte ich in meinem Trainingsplan, als ich auf dem „Bein-

Strecker“, einem Gerät für die Waden- und Oberschenkel-Muskulatur, meine Übungen machte. Neben den Anweisungen enthält die Mappe auch einige Informationen zu Konditionstraining. **LAUFEN MACHT SCHLANK!** diese Lettern sprangen mir entgegen, als ich das letzte Drittel der Mappe aufblätterte. „Beim Laufen werden 70 % der gesamten Muskulatur bewegt“, las ich Kathrin vor, die gerade mit der Rückendehnung an einem Gymnastikball beschäftigt war. „Und nach 20 bis 40 Minuten kommt die Fettverbrennung ins Spiel!“ Um es ihr schmackhafter zu machen fügte ich euphorisch hinzu: „Und wir sind an der frischen Luft.“ Erwartungsfroh schaute ich sie an. Meine Anspielung auf die schwüle Luft im Fitnessstudio hatte sie offenbar verstanden. Sie setzte sich im Schneidersitz neben den Gymnastikball, band ihre schulterlangen blonden Haare zusammen und holte Luft. Sie schaute eine Weile auf den Boden und blickte mich wieder an. „Sonntag?“ Seitdem laufen wir jedes Wochenende.

Die Vögel zwitschern und der sommerliche Abendwind verschafft mir ein wenig Erfrischung. Das Laufen in der Natur ist viel befreiender als das Stampfen auf dem Laufband. Als wir das Waldstück verlassen, befinden wir uns am Fuß des letzten der vier Berge, die sich auf unserer Route durch die Felder von Netzbach befinden. Dieser ist besonders steil. Der betonierte Feldweg schlängelt sich zwischen einem gelben Rapsfeld und einer Wiese mit einigen Obstbäumen. Mein Mund ist vollkommen ausgetrocknet. Ich versuche Spucke zu sammeln um reden zu können. „Wenn wir ein bisschen schneller gehen, können wir auf der Geraden joggen“, sage ich zu meiner Freundin und wische mit dem T-Shirt die Schweißperlen von der Oberlippe. Das pure Entsetzen blickt aus Kathrins grünen Augen. Ihre Wangen sind rot gefärbt und glänzen im Licht der untergehenden Sonne. „**DER BERG HIER HAT MINDESTENS EINE STEIGUNG VON 15 %**“, ruft sie empört. Ich entgegnete ihre bodenlose Übertreibung mit einem Lachen und verschluckte mich daran. Mein Hals kratzt als hätte ich Staub inhaliert. Ich habe keine Spucke für Scherze. „Das wäre ja schlimmer als mein Programm auf dem Laufband“, beschwert sich Kathrin über meinen Vorschlag. Ich atme die süße Abendluft tief ein und schließe die Augen. Ohne darüber nachzudenken setzte ich einen Fuß hinter den anderen. Ein warmes Gefühl erfüllt meinen Brustkorb.

Bei meiner Internet-Recherche nach nützlichen Tipps rund ums Laufen stieß ich auf das Lauf-Special auf focus.msn.de. Dort verglich der Marathonläufer Herbert Steffny das Herz eines Sportmuffels mit einem Motor mit kleinem Hubraum, der größere Leistungen nur mit einer Steigerung der Drehzahl vollbringen kann. Somit verschleißt er schneller. Das Herz eines Sportlers hingegen sei ein starker Motor mit einem großen Hubraum. Als ich Kathrin davon erzählte, entgegnete diese: „Wenn wir uns schon keine tollen Autos leisten können, müssen wir ja wenigstens unsere Körper tunen!“

„Weiter geht's!“ Kathrins Kommando reißt mich aus meinen Gedanken. Die Minute ist schon wieder um. Als ich die Augen öffne, stelle ich fest, dass wir noch nicht einmal die Hälfte des Berges gegangen sind. Chance verpasst. Nun müssen wir doch den Berg hinauf joggen. Das Gehen war viel kürzer als die Minute Joggen zuvor.

Es kommt mir vor, als träte ich auf der Stelle. Der Berg hat tatsächlich eine Steigung von 15 %. Der Puls pocht gegen meine Schläfen. In meinem Kopf brodelt ein riesiger Dampfkessel. Mein Herz arbeitet absolut hochtourig. Ich konzentriere mich darauf, langsam zu atmen – Seitenstechen würde mir gerade noch fehlen. Kathrin saugt die Luft geräuschvoll ein und prustet sie wieder aus. „Drei Schritte ausatmen, zwei Schritte einatmen“, hallt die Stimme der Physiotherapeutin in meinem Kopf.

Als wir Christine Weyl von unserem Vorhaben erzählten, gab sie uns noch einige Tipps zur Lauftechnik. „Ausgiebiges Stretching – am Besten davor UND danach, entspannt joggen – keinen Wert auf Geschwindigkeit legen, aufrecht halten – als wären Sie auf der Zielgeraden eines Marathons und – ganz wichtig – nicht zu viel reden während dem Joggen“, betete sie uns die goldenen Joggingregeln vor. Wir schauten uns grinsend an – schon damals wussten wir

ganz genau, dass wir während dem Joggen nicht zum Reden kommen würden. Außerdem sollten wir eine Trainingsherzfrequenz von „220 minus Lebensalter – davon 60 – 75 Prozent“ haben. Dieser Wert würde unserem Grenzpuß entsprechen. So würden wir unsere Kondition am Besten trainieren.

„Ich sollte mir eine Pulsuhr zulegen“, geht es mir durch den Kopf. Ob ich meinen Grenzpuß halte oder ihn längst überschritten habe, kann ich absolut nicht einschätzen. Der Schweiß tropft von meiner Nasenspitze und rinnt über meine Oberlippe. Eine warme, salzige Flüssigkeit. Die Szenen der neuen Cola-Werbung schießen mir durch den Kopf. „**FEEL SO GOOD, FEEL SO FINE**“ würde ich jetzt auch singen, wenn ich ein gekühltes Getränk in der Hand hätte. Wir haben den Gipfel des Berges erreicht. Pünktlich mit dem Ende des Berges dürfen wir wieder gehen. Gelassen können wir nun auf der Geraden spazieren. Vor uns liegen noch etwa eineinhalb Kilometer. Ich lasse meinen Blick über die Felder schweifen. Wie ein Eroberer komme ich mir vor. Vollkommen erschöpft aber glücklich über das Vollbrachte. „Alle Berge geschafft“, sage ich zu meiner Sportgefährtin. Kathrin teilt meine Euphorie mit einem müden Lächeln. Sie lässt ihre Arme baumeln.

Mir kommt es so vor, als wären meine Beine von einer viel zu engen 80er-Jahre-Röhrenjeans eingequetscht. Ich spüre jeden Muskel meines Körpers. Ein Hitzewall steigt in meinem Körper hoch. Bis in die Fingerspitzen kann ich die Anstrengung spüren. Mit kühlem Rückenwind genieße ich wie in Trance die Schonfrist vor der nächsten Minute.

Kathrin streicht sich die durchnässten Haare aus der Stirn. Sie atmet tief ein, wirft einen Blick auf ihre Uhr und schaut mich grinsend an. „Wenn wir Miss Universe werden wollen, müssen wir aber noch einiges tun! Los!“

JULIA M. SCHRINNER