

Kapitel 3

Du musst mit ganzem Herzen laufen

Wer leidet, der vergisst nicht.

– Spruch aus einem Glückskeks

Südkalifornien

1976-1977

Meine Familie zog aus der Region von Los Angeles nach San Clemente, einer liebenswerten kleinen Küstenstadt am südlichen Ende von Südkalifornien, meist bekannt als Richard Nixons Western White House. Ein Freund meines Vaters war der Chef von Nixons Secret Service Abteilung – und so durften wir das Anwesen durchqueren, um die besten Surfplätze zu erreichen. Ab und zu kam der Ex-Präsident in seinem Rolls-Royce Golf-Cart vorbeigefahren. »Wie ist das Wasser heute, Jungs?«, pflegte er zu fragen. »Gut, Mr. President«, antworteten wir dann, mit dem Surfbrett unter dem Arm, und dabei beließen wir es. Es bestand kein Grund, mit Nixon zu quatschen, wenn das Surfen so gut lief.

Wenn ich auch viel surfte, so liebte ich doch noch immer das Laufen. Als die Auswahltests für das Cross-Country-Team liefen, konn-

te ich es kaum erwarten. Ich entdeckte schnell, dass der Laufsport an der High School in zwei Lager gespalten war: Es gab diejenigen, die *Cross-Country* liefen – und diejenigen, die auf *Bahnen* liefen. Es gab einen deutlichen Unterschied: In der Zugehörigkeit zu einem dieser Lager spiegelte sich der Lebensstil. Die *Cross-Country*-Leute hielten die *Bahnläufer* für aufgeblasen und zimperlich, wohingegen die *Bahnläufer* die *Cross-Country-Läufer* für eine Truppe athletischer Chaoten hielten.

Es ist wahr, dass die *Cross-Country*-Jungs ein bunter Haufen waren. Kräftig gebaut, mit langem, ungekämmtem Haar und mit selten rasierten Gesichtern, wirkten sie nicht so sehr wie Läufer, sondern eher wie eine Truppe Holzfäller. Sie trugen weite Shorts, zottelige Wollsocken und Flecemützen, auch wenn es draußen glühend heiß war. Die Kleidung war nur selten passend.

Die *Bahn-Läufer* waren hochgewachsen und schlaksig; sie waren Sprinter mit dünnen langen Beinen und schmalen Schultern. Sie trugen lange weiße Socken, passende Strickjacken und Shorts, die so knapp waren, dass sie ihre Hinterbacken entblößten. Stets erschienen sie sauber gepflegt, sogar nach dem Lauftraining.

Die *Cross-Country*-Leute hingen nachts in *Coffee-Shops* herum und lasen *Kafka* und *Kerouac*. Selten sprachen sie über das Laufen – sie taten es einfach. Die *Rennbahn*-Leute hingegen waren besessen. Tempo war das einzige, worüber sie sprachen. »Was meinst du, sollen wir heute an unserem Tempo arbeiten?«, fragten sie sich gegenseitig in der Pausenhalle. »Hast du am Montag deine Zeiten gestoppt?« *Rennbahn-Läufer* gingen abends selten nach acht Uhr abends aus, auch nicht am Wochenende. Sie verbrachten halbe Ewigkeiten damit, ihre Glieder zu schütteln und aufzulockern. Sie machten ihre *Stretching-Übungen* vor, während und nach dem Training; und – nicht zu vergessen – in der Mittagspause, in der Versammlung und vor und nach Gebrauch ihrer Köpfe. Die *Cross-Country*-Leute hingegen machten niemals irgendwelche *Stretching-Übungen*.

Die Rennbahn-Leute liefen einzelne Abschnitte und führten ein Logbuch über die Meilen, die sie gemacht hatten. Sie trugen schicke Uhren, die Unterbrechungen aufzeichneten, und trugen jede einzelne Unterbrechung in ihre Logbücher ein. Die Meile wurde in vier Viertel aufgeteilt, und jede Viertelmeile wurde eingetragene und mit älteren Ergebnissen verglichen. Alles wurde gemessen, zerlegt und ausgewertet.

Cross-Country-Läufer zeichneten niemals etwas auf. Wenn sie einen Weg fanden, dann liefen sie. Manchmal dauerte der Lauf eine Stunde, manchmal drei. Es kam nur darauf an, wie sie sich an diesem Tag fühlten. Nach dem Laufen wendeten sie sich der nächsten Sache zu – meistens dem Surfen.

Ich fühlte mich zu dem Cross-Country-Team hingezogen – teilweise, weil ich das Surfen liebte, aber hauptsächlich, weil der Stil zu mir passte. In meinen Interviews mit Trainern und Team-Kapitänen beider Seiten traten die Unterschiede offen ans Licht. Das Rennbahn-Team war exklusiv und hierarchisch. Ich fühlte mich, als würde ich verhört und geprüft. Im Cross-Country-Team hingegen schien es eher um die Zusammenarbeit zu gehen. Sie liefen eher zum Wohl des Teams als zum persönlichen Vorteil. Ein Läufer kann die Schwächen eines anderen ausgleichen, also würden sie beide eher durch die Tiefpunkte des Laufs zusammenbleiben, als sich gegenseitig fallen zu lassen.

Der Trainer des Rennbahn-Teams, Mr. Bilderback, war ätzend und dominierend. Während meines Interviews machte er einige unangebrachte Bemerkungen über das Cross-Country-Team, in denen er die Grenze zwischen gesunder Rivalität und offener Eifersucht überschritt. Der Cross-Country-Trainer, Benner Cummings, bestand darauf, dass ich ihn Benner nannte – im Unterschied zum Rennbahn-Trainer, der es anscheinend nicht hinnehmen konnte, wenn ich ihn etwas geringeres als einen Gott nannte. Benner redete *mit* mir, anstatt mich von oben herab anzusprechen.

Er war klein, vielleicht 1,70 Meter, und ziemlich vital für einen Mann Mitte sechzig. Er hatte ein ansteckendes Lächeln und einen Kopf voll natürlicher, dunkler Haare. Seine glatte Haut glänzte, und er hatte große, buschige Augenbrauen, die sich bewegten, während er sprach.

Es ist ungewöhnlich für einen High-School-Jungen, jemanden zu respektieren – zumal einen Lehrer. Aber jedes einzelne Mitglied unseres Teams respektierte Benner. Er war eher ein Guru als ein Trainer; und seine Trainingsmethoden waren zwar unorthodox, aber unbestreitbar effektiv. Jahr für Jahr platzierte sich sein Team an oder nahe der Spitze der Liga.

Benner selbst war ein vorzüglicher Läufer, der nichts mehr liebte, als mit seinem Team draußen zu arbeiten. Gelegentlich ließ er uns die Meile von der Schule zum Strand laufen, wo wir unsere Schuhe in den Büschen versteckten, um barfuss den Strand entlang zu laufen: Es hat seine Vorteile, wenn man in Südkalifornien aufwächst. Manchmal liefen wir in einer Reihe hintereinander und folgten den Fußabdrücken des Vordermanns, wobei wir bei jedem Aussichtsturm der Küstenwache den Frontmann wechselten. An anderen Tagen liefen wir in gemischten Gruppen, Seite an Seite in Gruppen zu zweit oder zu dritt.

Meine Lieblings-Laufübung am Strand hieß »chasing the tide« – ein Wettlauf gegen die Brandung. Das war Benners Antwort auf Wind-Sprints: Das sind kurze Sprints zur Konditionsübung, die Bilderbacks Leute auf Einhundert-Meter-Sprint-Rennbahnen mit Besessenheit übten – stets mit einer Stoppuhr in der Hand. Unsere Übung bestand darin, entlang der Wasserlinie zu laufen und stets das Wasser zu verfolgen, wenn es sich zurückzog, um dann davonzulaufen, wenn es wieder heranbrandete – immer hart an der Wasserlinie. Das taten wir über viele Meilen hinweg; und dabei merkten wir kaum, wie sehr uns das körperlich in Anspruch nahm – weil wir so versunken waren in den natürlichen Rhythmus dieses Spiels.

Die meisten Cross-Country-Leute liefen in weiten Surf-Hosen. Das war eine deutliche Abkehr von den herkömmlichen Laufshorts mit ihren engen eingenähten Suspensorien. Einer meiner Teamkameraden sagte mir, dass er lose sitzende Surf-Hosen bevorzugte, »weil die Jungs da unten die frische Luft lieben«. Das ergab Sinn, deshalb übernahm ich diesen Stil.

Die Einstellung im Cross-Country-Team war in vielerlei Hinsicht paradox. Obwohl unsere Art zu laufen ziemlich lässig erschien, legten wir gleichwohl großen Wert auf den Sieg: Wenn wir gewannen, wurden unsere unkonventionellen Methoden und Strand-Eskapaden als glänzende Übungs-Taktiken angesehen. Wenn wir verloren, galten wir nur als eine Horde Freaks.

Nach dem Trainingsprogramm gingen wir normalerweise eine Runde Schwimmen. Benner liebte das Schwimmen. Eigentlich liebte er es, sich treiben zu lassen: Er pflegte hinauszuschwimmen bis hinter die Brandungswellen – und dann rollte er auf seinen Rücken, schloss seine Augen und hing eine Ewigkeit herum. Wir vermuteten, dass er ein Nickerchen machte, während er sich treiben ließ.

Es war eine aufregende Zeit für einen Läufer. Laufen erlebte eine gewaltige Spitze der Popularität – und Nike veränderte den Sport für immer durch die Einführung der ersten luftgepolsterten Sohle. Die Waffelsohle war die Luxusklasse unter den Laufschuhen gewesen; aber die Luftpolsterungs-Technologie setzte völlig neue Komfort-Maßstäbe – und brachte einen ganz neuen Schwung in den Sport. Ich erinnere mich an mein erstes Paar »Tailwind«-Laufschuhe wie an meine erste Liebe: Die Art, wie sie sich in meiner Hand anfühlten, der Geruch der gummierten Oberfläche der Sohlen. Während ich abends die Wiederholungen von *Gilligan's Island* sah, verbrachte ich die ganze Folge damit, die Schuhe zu drehen und zu biegen, um sie einzulaufen.

In der Junior High School war der Langstreckenlauf eine Meile lang gewesen. In der High School betrug die Strecke zweieinhalb

bis drei Meilen, deshalb musste ich schnell meine Kondition und mein Durchhaltevermögen verbessern. Mein Körperbau war für einen Läufer bei weitem nicht ideal – ich war eher kompakt und untersetzt als schlank und groß. Was mir an ursprünglichen Läuferqualitäten fehlte, das konnte ich aber ausgleichen durch meine Entschiedenheit, härter zu arbeiten als jeder andere. Ich war immer der erste, der zum Training erschien, und der letzte, der ging. Gelegentlich kam ich erst nach Anbruch der Dunkelheit nach Hause – was für mich völlig in Ordnung war: Meine Eltern arbeiteten beide und kamen ebenfalls erst spät nach Hause.

Im Lauf der Saison begann mein hartes Training, Früchte zu tragen. Meine Zeiten lagen beständig an der Spitze des Feldes, und in ein oder zwei Fällen gewann ich sogar ein Rennen. Meine Teamkameraden begannen, mich freundschaftlich »Karno« zu nennen – und schon bald entwickelten wir einen echten Kameradschaftsgeist.

Der Höhepunkt der Cross-Country-Saison bestand im Liga-Finale. Unsere Schule zählte zu den drei Favoriten – zusammen mit Mission Viejo und Laguna Beach. Der Druck verstärkte sich noch durch Benners Ankündigung, dass er sich nach dieser Saison als Cross-Country-Trainer zur Ruhe setzen würde. Wir sollten sein letztes Team sein; und wir wollten sicherstellen, dass er seine Karriere mit einem Meistertitel beenden konnte.

Benner bat mich, im Finale für das Schulteam anzutreten, obwohl ich noch ein Neuling war. Ich empfand diese Einladung als eine Ehre, auch wenn es bedeutete, dass ich gegen Läufer antreten musste, die viel älter und stärker waren als ich. Manche meiner Klassenkameraden glaubten, dass ich mich selbst zum Trottler machte, weil ich auf die Chance verzichtete, das Finale in der Neulings-Liga zu gewinnen, nur um in der Hauptliga im Mittelfeld zu liegen. Die Cross-Country-Leute hingegen schienen es zu respektieren, dass ich für einen höheren Zweck ein Opfer brachte: für das Team.