

ADHARANAND FINN

# Im Land des Laufens

MEINE ZEIT IN KENIA



MALIK

ADHARANAND FINN

# Im Land des Laufens

MEINE ZEIT IN KENIA



MALIK

# MEHR ZUM AUTOR

KLICKEN SIE HIER FÜR

+ MEHR BÜCHER

+ MEHR TRAILER

+ MEHR LESEPROBEN

+ MEHR INFORMATIONEN

Mehr Informationen unter [www.piper.de](http://www.piper.de)  
auf Facebook und Twitter

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
www.piper.de*

*Die englische gedruckte Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Running with the Kenyans«  
bei Faber and Faber in London.*

*Übersetzung aus dem Englischen von Karlheinz Dürr und Werner Roller*

*Mit 32 Fotos*

*Vollständige E-Book-Ausgabe der im Piper Verlag erschienenen Buchausgabe  
1. Auflage 2012*

*Der Verlag dankt für die Genehmigung der Textpassagen:  
in Kapitel 7, aus: Lewis Carroll, Alice hinter den Spiegeln. Übersetzung von Christian Enzensberger. ©  
Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin  
in Kapitel 13, aus: C. S. Lewis, Der letzte Kampf. Übersetzung von Wolfgang Hohlbein und Christian  
Rendel. © Verlag Carl Ueberreuter GmbH, Wien  
in Kapitel 17, aus: James Joyce, Ein Porträt des Künstlers als junger Mann. Übersetzung von Klaus  
Reichert. © Suhrkamp Verlag GmbH und Co. KG, Berlin  
in Kapitel 18 und 21, aus: Haruki Murakami, Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede, Übersetzung  
von Ursula Gräfe. © DuMont Buchverlag GmbH & Co. KG, Köln*

*ISBN 978-3-492-95613-0*

*© Adharanand Finn, 2012*

*© der deutschsprachigen Ausgabe:*

*Piper Verlag GmbH, München 2012*

*Redaktion: Renate Dörner, Wolfgang Gartmann*

*Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee*

*Umschlaggestaltung: Birgit Kohlhaas, Egling*

*Umschlagabbildung: Composing mit Fotos von Marietta d'Erlanger und Fotolia (Himmel und  
Schirmakazie)*

*Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig*

*Den Unterstützern, die mir am nächsten sind – Marietta, Lila, Uma  
und Ossian*

*Hält das Göttliche nach dir Ausschau, kann es eine mächtige Kraft  
sein.*

*Prem Rawat*

## Prolog

*Zuerst höre ich einen anderen Wecker summen. Im Halbschlaf habe ich bereits auf dieses Signal gewartet. Es war ein leichter, unruhiger Schlaf unter dem dünnen Betttuch, auf dem der Hotelname in grüner Schrift steht: BOMEN. Unter der Tür dringt so viel Flurlicht hindurch, dass ich mich im Zimmer umsehen kann – jetzt wirken die Wände dunkelrosa, aber bei Tageslicht haben sie eine betörend helle Pfirsichfarbe. Über meinem Kopf baumelt eine nackte Energiesparlampe an einem Kabel.*

*Das Telefon klingelt. Godfrey, nur ein paar Schritte entfernt im anderen Bett, meldet sich sofort, als habe er den Hörer bereits in der Hand gehalten und auf den Anruf gewartet. Seine Stimme klingt wach und ruhig, er sagt ein paar Worte auf Kalenjin, dann legt er wieder auf.*

*»Chris«, sagt er im Dunkeln. Er weiß, dass ich wach bin. »Du kennst doch Chris. Er möchte runter zum Frühstück.«*

*Jetzt summt auch mein Wecker. Ich schalte ihn aus. Es ist vier Uhr morgens. Zeit zum Aufstehen.*

*Im Hotel ist bereits das Klappern von Töpfen und Geschirr und Stimmengewirr zu hören. Die übrigen Hotelgäste werden sich wahrscheinlich unwillig in ihren Betten umdrehen, auf die Uhr blicken und sich verärgert fragen, was der Lärm zu bedeuten hat. Ich trete auf den Flur hinaus, an dessen anderem Ende eine Palme langsam vor sich hin trocknet. Oben an der Treppe treffe ich im Halbschatten einer Nische auf Beatrice, die offenbar unsicher ist, ob sie sich allein hinunterwagen soll. Sie lächelt, die Zähne glänzen weiß in ihrem schwarzen Gesicht.*

*»Gehen wir«, sage ich.*

*Wortlos folgt sie mir die Treppe hinunter.*

*Im Frühstücksraum warten bereits die Kellner. Offenbar sind sie mitten in der Nacht aus den Betten gerissen und in ihre Kellneranzüge gesteckt worden. Jedenfalls sehen sie nicht sonderlich erfreut aus.*

»Tee? Kaffee?«, fragt der Oberkellner und nähert sich mit einem Tablett voller Kannen und Tassen. Wir schütteln beide den Kopf. Ich setze mich an den Tisch; Beatrice nimmt mir gegenüber Platz. Draußen auf der Straße herrscht noch Stille.

»Bist du bereit?«, frage ich.

Beatrice nickt lächelnd. »Ich werde es schon schaffen.«

Japhet und Shadrack kommen herein. Zwei junge Männer Anfang zwanzig; keiner von ihnen war jemals so weit weg von zu Hause. Japhet ist groß, zeigt meist ein breites Lächeln und wirkt ständig ein wenig aufgereggt; Shadrack dagegen sieht mit seinen leicht vorstehenden Augen immer so aus, als hätte er gerade etwas unglaublich Schockierendes mit ansehen müssen. Der Oberkellner erscheint wieder mit seinem Tablett.

»Tee? Kaffee?«

»Chai«, sagt Shadrack so leise, dass er es zweimal wiederholen muss, bevor der Kellner ihn versteht. Japhet nickt nur. Der Kellner gießt den Tee in die Tassen.

»Fühlt ihr beide euch okay?«, frage ich. Shadrack schaut mich verwirrt an, so unfähig zu antworten, als hätte ich ihn gerade gefragt, ob er jemals verliebt gewesen sei.

»Ja, wir sind bereit«, antwortet Japhet grinsend. Der Kellner ist inzwischen richtig in die Gänge gekommen und bringt uns Teller mit Früchten. Shadrack spießt nervös ein Stück Wassermelone auf und bietet es Beatrice an. Schon werden weitere Teller serviert – Spiegeleier und Brot.

»Zum Frühstück könnt ihr essen, was ihr wollt«, hatte uns Godfrey gestern Abend eingeschärft, »bloß keine Eier.« Jetzt schaue ich die anderen verblüfft an.

»Esst ihr immer Eier vor einem Rennen?«, frage ich. Aber sie haben bereits zu essen begonnen, und so lasse ich die Sache auf sich beruhen. Das Spiegelei auf meinem Teller rühre ich jedoch nicht an, zwei Scheiben Brot und ein wenig Butter müssen genügen. Ich esse schnell zu Ende und kehre in mein Zimmer zurück.

Eigentlich hatte ich nach dem Frühstück weiterschlafen wollen, aber jetzt bin ich doch hellwach. Ich packe meine Sachen zusammen und setze mich



*aufs Bett. Mein Fuß fühlt sich gut an. Ich reibe ein wenig daran, um ganz sicherzugehen, und presse den Daumen auf die Verletzung in der Fußsohle. Danach hole ich eine Flasche Menthol Plus heraus, reibe meinen Fuß ein und ziehe die Socke wieder an. Langsam und tief atme ich ein und aus, während ich noch eine Weile auf dem Bett sitzen bleibe. Nach einer Stunde ist es Zeit zu gehen.*

*Das schwache Licht der Morgendämmerung liegt über dem Parkplatz, als wir uns bei dem Minibus versammeln. Wir warten auf Godfrey. Als ich das Zimmer verließ, kämmte er gerade sein Haar. Obwohl er einen militärisch kurzen Haarschnitt hat, striegelt er sich jeden Morgen fünf Minuten lang. Die anderen warten schweigend und geduldig. Endlich taucht Godfrey auf.*

*»Sorry, Leute«, sagt er und öffnet die Schiebetür. Die jüngeren Teammitglieder – Japhet, Shadrack und Beatrice – klettern nach hinten. Die erfahrenen Läufer Chris, Paul und Philip setzen sich auf die Mittelbank. Als einziger Mzungu, also Weißer, darf ich mich auf den Beifahrersitz neben Godfrey, unseren Trainer und Fahrer, setzen.*

*Der Minibus ruckelt durch die Ausfahrt und biegt in die geteerte Hauptstraße ein. Hier sind schon viele Menschen unterwegs, die Ziegen vor sich hertreiben oder große Säcke auf den Schultern tragen. Überfüllte Matatus, Minibusse, halten an beliebigen Stellen, und noch mehr Menschen quetschen sich hinein. Der Tag hat bereits begonnen.*

*In unserem Bus herrscht Schweigen. Godfrey fummelt am Radio herum, obwohl er längst weiß, dass es nicht funktioniert. Er fährt eine gerade Straße entlang, die bis hinauf zum Rand der Savanne führt, eine riesige, leere Fläche, die sich auf einer Seite weithin ausdehnt. Auf der anderen säumen notdürftig errichtete Hütten die Straße, dazwischen kleine Maisfelder und immer wieder bunt gestrichene Kioske mit großen Werbetafeln von Telefongesellschaften.*

*Nach etwa zwanzig Minuten erreichen wir den Haupteingang zum Lewa Conservancy, einem 263 Quadratkilometer großen Wildreservat 270 Kilometer nördlich von Nairobi, das an Übervölkerung und Verkehr fast erstickt. Eine lange Reihe von Geländewagen schlängelt sich hinein, und am Straßenrand gehen viele Leute entlang. Wir reihen uns in die Wagenkolonne*

*ein. Die Savanne breitet sich hier auf beiden Seiten aus, sie scheint die Welt zu beherrschen. Das ist die klassische afrikanische Landschaft. Trockene Steppe, nur vereinzelt sind dornige Akazien zu sehen.*

*Meine Mitreisenden hinten im Auto zeigen aufgeregt aus dem Fenster.*

*»Was ist?«, frage ich.*

*»Schau doch!«, sagt Godfrey und deutet zum Seitenfenster hinaus. Nur ein paar Schritte entfernt steht ein Elefant, still wie eine Statue.*

*»Ist der echt?«, fragt Philip und reckt den Kopf, um über meine Schulter schauen zu können.*

*Holpernd geht die Fahrt in der Staubwolke der anderen Fahrzeuge weiter. Der Elefant hat die Stimmung in unserem Minibus aufgehellt. Godfrey will uns motivieren und setzt zu einer Rede an.*

*»Okay, Leute, alle mal herhören. Jetzt geht's zur Sache. Ich weiß, wir haben einen Sieger hier im Auto. Ihr alle habt hart trainiert, jetzt wird es ernst. Denkt daran: Das ist ein Marathon. Lauft am Anfang nicht zu schnell. Aber achtet immer darauf, den Anschluss zur Spitze des Feldes zu halten. Ihr wisst, dass ihr es schafft.«*

*Er bremst und hält an. Obwohl es noch nicht einmal sechs Uhr ist, haben sich schon Hunderte hinter dem Startband versammelt und müssen von den Sicherheitskräften zurückgehalten werden. Immer mehr Läufer in kurzen Laufhosen und Shirts, auf denen die Startnummer befestigt ist, strömen den Weg entlang zum Start. Bevor ich auch nur weiß, wie die Sache hier abläuft, sind alle schon ausgestiegen und verschwunden.*

*»Sie sind direkt zum Start gegangen«, erklärt Godfrey. »Du solltest dich ebenfalls beeilen.« Es ist schon warm, deshalb ziehe ich meinen Trainingsanzug aus und lasse ihn im Bus. Darunter trage ich mein gelbes Trikot. Meine Nummer, 22, ist mit Sicherheitsnadeln am Trikot befestigt. Auf dem Rücken prangen die Worte »Iten Town Harriers«.*

*Am Start herrscht dichtes Gedränge – mehr als tausend Läufer. In dem Gewimmel entdecke ich eine Gruppe mit gelben Trikots, der Rest meines Teams. Meine Frau Marietta und mein zweijähriger Sohn Ossian stehen auch dabei, während meine beiden Töchter das Rennen irgendwo vom Rand aus*

*verfolgen. Marietta winkt mich heran, sie will unbedingt noch ein Foto machen.*

*Wir stellen uns eng zusammengedrängt auf. Godfrey will nicht aufs Bild, aber wir ziehen ihn einfach in die Gruppe. Ohne ihn wären wir schließlich jetzt gar nicht hier. Er stellt sich ganz nach hinten, sein Gesicht ist im Schatten des Hutes kaum zu erkennen.*

*»Okay, danke«, sagt Marietta, »und viel Glück!« Jetzt müssen wir an den Start gehen. Wir drücken uns gegenseitig die Hand, es gibt nichts mehr zu sagen. Das ist es! Jetzt wird sich zeigen, was monatelanges hartes Training gebracht hat. Vor uns liegen die wilden Ebenen Afrikas. Warten auf uns. Still und lauernd. Über uns knattern Hubschrauber. Der Mann mit dem Mikrofon sagt es zwar nicht, aber alle wissen, dass wir noch warten müssen, bis ein paar Löwen von der Strecke verschwunden sind. Die Hubschrauber schwirren im Tiefflug über die Tiere, um sie zu vertreiben. Die Wartezeit kommt uns schier endlos vor. Ich recke die Arme. 26 Meilen – rund 42 Kilometer. Aber das sind nur Zahlen. Immer nur ein Schritt. Immer nur ein Atemzug. Morgenhitze steigt aus dem stacheligen Gras auf. Von der Seite winken mir meine Kinder zu, breit lächelnde kleine Gesichter. Dann beginnen wir zu zählen. Fünf. Ich spüre, wie mich mein Atem mit Leben füllt. Vier. Die Läufer stellen ihre Uhren, gehen in Starthaltung. Drei. Zwei. Gleich geht's los. Eins. Los!*

# 1 *In my mind I am a Kenyan.*

NIKE-WERBESLOGAN DER ACHTZIGERJAHRE

*Wir laufen durch wogendes Gras, sprinten auf die erste Ecke des Sportplatzes zu. Ich laufe in der Spitzengruppe, werde vom Wirbeln der Beine um mich herum vorangetrieben, vom schnellen Atmen meiner Klassenkameraden. Wir laufen zwischen den Torpfosten hindurch und drehen seitwärts ab, sodass wir dicht an der Mauer am hinteren Rand des Platzes entlanglaufen. Es ist stiller geworden; ich werfe einen Blick über die Schulter. Nur noch ein Junge läuft dicht hinter mir, die anderen sind zurückgefallen. Ich laufe weiter, die Luft dringt kalt in meine Lungen.*

*Wir verlassen das Schulgelände, laufen einen mit Kies bestreuten Weg entlang, der normalerweise außerhalb der uns erlaubten Zone ist. Es knirscht unter meinen Sohlen. Ein alter Mann schiebt sein Fahrrad zum Wegrand, um mir Platz zu machen. Ich folge der Markierung, jetzt wieder einen steilen Abhang hinunter zu den Sportplätzen zurück, wo sich das Ziel befindet. Ich komme lange vor den anderen an und warte in der Kälte, bis sie nacheinander eintreffen und sich hinter der Ziellinie erschöpft zu Boden sinken lassen. Ich beobachte sie, wie sie sich auf den Rücken rollen, hinknien. Ihre Gesichter sind rot. Ich empfinde eine eigenartige Freude. Es ist die erste Sportstunde in meiner neuen Schule, und wir waren zu einem Geländelauf hinausgeschickt worden. Ich war noch nie weiter als über einen Fußballplatz gelaufen und bin nun überrascht, wie leicht diese Übung für mich war.*

*»Er ist nicht mal außer Atem«, sagt mein Lehrer und führt mich den anderen als gutes Beispiel vor. Dann befiehlt er mir, die Hände unter die Achseln zu stecken, um sie warm zu halten, bis der Rest der Klasse eintrudelt.*

*Ein paar Jahre später, als Zwölfjähriger, unterbiete ich bei einem Sporttag den Schulrekord über 800 Meter, obwohl ein paar Jungen versuchen, mich am Start zu rempeln, damit ihr Freund das Rennen gewinnt. Fünf Minuten*

*später laufe ich den 1500-Meter-Lauf und gewinne auch dieses Rennen. Mein Vater erahnt mein Talent und schlägt mir vor, in den örtlichen Leichtathletikverein einzutreten. Er sucht die Nummer aus dem Telefonbuch heraus, und ich höre ihn telefonieren und jemanden nach dem Weg fragen. Von diesem Augenblick an steht fest: Ich werde Läufer.*

*Alles beginnt an einem Abend ein paar Wochen später unter recht ungünstigen Vorzeichen. Ich ziehe meine Laufshorts und den Trainingsanzug an und gehe von unserem Wohnblock in Northampton über die Brücke zum nahe gelegenen Einkaufszentrum. Der Komplex ist um diese Zeit schon ziemlich menschenleer, nur ein paar späte Kunden kommen aus dem riesigen Tesco-Supermarkt. Ich überquere den Parkplatz und die Straße und komme zur nicht markierten Aschenbahn, wo sich die Läufer des Sportvereins Northampton Phoenix treffen. Es ist ein kalter Abend, und alle stehen dicht zusammengedrängt in dem kleinen Durchgang an der riesigen roten Ziegelsteinmauer. Innen sind die Flurwände blutrot gestrichen und mit anzüglichen Graffiti besprüht. Weiter hinten im Korridor befinden sich die Umkleieräume, von wo wir durch das Rauschen der Duschen Männergelächter hören. Am Eingang sitzt eine Frau hinter einem kleinen Tisch. Ich nenne meinen Namen.*

*Ich hatte mir vorgestellt, dass man mich direkt zur Laufbahn schicken würde, aber stattdessen werde ich zusammen mit einer Gruppe von Kindern in meinem Alter wieder über die Straße zur Lieferantebucht des Einkaufszentrums gebracht, zu einem Stück überdachter Straße mit einer Reihe von Lieferrampen, deren Eingänge mit Rollläden verschlossen sind. Die Ölpfützen unzähliger LKWs bedecken den Asphalt. Ein Mann in Trainingshose lässt uns immer wieder über die Straße sprinten, wobei wir auf beiden Seiten die Bordsteinkanten berühren müssen. Zwischen jedem Sprint müssen wir bestimmte Übungen machen, zum Beispiel Liegestütze oder Scherensprünge. Als ich auf dem Rücken auf dem kalten, harten Asphalt liege und gehorsam meine Aufwärmübungen mache, kommen mir starke Zweifel, ob ich hier überhaupt richtig bin. Hier geht es offenbar nicht ums Laufen. Ich hatte Gruppen leichtfüßiger Sportler erwartet, die geradezu*

*über die Aschenbahn fliegen. Mein Dad muss da wohl etwas verwechselt und den falschen Verein angerufen haben.*

*Ich bin so sehr überzeugt, dass es sich nicht um einen Laufsportverein handeln könne, dass ich ein ganzes Jahr lang nicht mehr hingeh. Aber als ich dann doch zurückkehre, fragt man mich, ob ich zuerst im »Tunnel« trainieren oder lieber gleich auf die lange Laufstrecke wolle. Mit dem »Tunnel« ist vermutlich die Lieferantenbucht des Supermarkts gemeint. Ich entscheide mich für die Langstrecke und werde einer Gruppe von etwa vierzig Leuten zugeteilt. Das sieht schon eher nach Laufsport aus. Als wir über die kieselbestreuten Wege der Sozialwohnungssiedlungen im Osten Northamptons laufen, spüre ich zum ersten Mal, was es heißt, in einer Gruppe mitzulaufen. Der mühelose Bewegungsablauf der Beine, die an uns vorbeigleitenden Bäume, Häuser, Seen, die Menschen, die uns bereitwillig Platz machen. Die meisten anderen Läufer sind älter als ich und witzeln ständig miteinander, aber ich lasse mich still von der Gruppe ziehen und empfinde dabei sogar so etwas wie ein vages Zugehörigkeitsgefühl.*

*In den folgenden sechs Jahren werde ich zu einem engagierten Clubmitglied. Ich trainiere mindestens zweimal pro Woche, und an den meisten Wochenenden laufe ich Cross Country oder Bahn. Einen großen Teil meiner Jugendjahre verbringe ich mit Langstreckenläufen auf der Straße. Auch als ich mir die Haare wachsen lasse und in einer Band als Gitarrist mitspiele, trainiere ich weiter. Die anderen Läufer geben mir den Spitznamen Bono. Als ich ungefähr achtzehn bin, laufe ich eines Abends einer Gruppe meiner Klassenkameraden über den Weg, die aus einem Pub kommen. Wir sind gerade auf der letzten Meile eines Langstreckenlaufs und rennen mit voller Geschwindigkeit. Meine Schulfreunde starren mir ungläubig nach, als ich vorbeirase, und einer schreit mir verblüfft nach: »He, was soll das?«, während ich schon in der Ferne verschwinde.*

*Ungefähr Mitte der Achtzigerjahre werde ich zum ersten Mal auf die kenianischen Läufer aufmerksam, etwa zur selben Zeit, als ich dem Sportclub beitrete. Sie tauchen plötzlich in großer Zahl in der Welt des Laufsports auf, die zu diesem Zeitpunkt von Sportlern wie dem Briten Steve*

*Cram und dem Marokkaner Said Aouita beherrscht wird. Ich bin ein großer Fan dieser beiden Erzrivalen – von dem langbeinigen Cram mit seinem majestätischen Laufstil und dem kleineren Aouita, der ständig Grimassen schneidet und die Schultern bewegt, aber über jede Distanz brilliert, vom kurzen, schnellen 800-Meter-Lauf bis hin zur 10 000-Meter-Strecke.*

*Aber schon bei den Olympischen Spielen von 1988 in Seoul wird alles von den Kenianern beherrscht. Mit einer einzigen Ausnahme räumen die kenianischen Männer bei sämtlichen Mittel- und Langstreckenläufen die Goldmedaillen ab. Am meisten beeindruckt mich ihr Laufstil. Bislang galt ein gleichmäßiger Lauf als effizienteste Methode, vor allem bei längeren Distanzen, und tatsächlich werden auch die meisten Rennen so gelaufen. Doch die Kenianer gehen viel unbeständiger vor. Immer jagen sie sofort los und werden dann plötzlich wieder langsamer, oder sie sprinten vom Start weg in einem irren Tempo davon. Ich liebe es, wenn die Sportreporter im Fernsehen vorhersagen, dass irgendein Kenianer auf der Bahn das Rennen viel zu schnell angehe, nur um dann verwirrt feststellen zu müssen, dass der Läufer plötzlich noch schneller wird.*

*Ich erinnere mich, wie ich an einem warmen Abend Mitte August 1993 in unserem Wohnzimmer in Northampton den 5000-Meter-Lauf bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Stuttgart am Fernseher verfolge. Meine Mutter kommt immer wieder herein, um mich zu überreden, doch in den Garten zu kommen. Tatsächlich ist es ein wunderbarer Abend, aber ich sitze wie gebannt vor dem Bildschirm. Vor dem Rennen gilt der Olympiasieger aus Marokko, Khalid Skah, als Favorit, aber die Kameras richten sich auch auf einen jungen Äthiopier namens Haile Gebrselassie, der im Jahr zuvor bei der Leichtathletik-Juniorenweltmeisterschaft den 5000- und den 10 000-Meter-Lauf gewonnen hatte. Die Läufer stehen nebeneinander an der Startlinie und blicken direkt in die Kamera. Sie lächeln nervös, als ihre Namen ausgerufen werden, und winken kurz.*

*Das Rennen beginnt mit fast mörderischer Geschwindigkeit. Ein afrikanischer Athlet nach dem anderen saust an die Spitze, sodass die Führungsgruppe aus einer ganzen Reihe von Afrikanern besteht. Skah, der es schon häufig mit den Kenianern aufgenommen und sie geschlagen hatte,*

*folgt jedem Manöver und hält sich immer direkt hinter dem Führer. Rob Denmark, der einzige britische Läufer, fällt schon bald weit zurück.*

*Als noch sieben Runden zu laufen sind, findet der BBC-Kommentator Brendan Foster schon das bloße Zuschauen nervenaufreibend. »Das ist ein wahrhaft gnadenloses Rennen«, stöhnt er. Und wie auf dieses Stichwort hin stürmt plötzlich Ismael Kirui, ein junger Kenianer, an die Spitze. Nach einer Runde hat er seinen Vorsprung schon auf 50 Meter ausgedehnt. Foster hält diese Taktik für reinen Selbstmord. »Er ist erst 18 und hat praktisch keine internationale Erfahrung. Ich glaube, jetzt hat er sich einfach zu sehr mitreißen lassen.« Ich sitze wie gebannt und brülle wütend den Fernseher an, als die Übertragung kurz zum Speerwurf hinüberblendet. Als das Rennen wieder auf den Bildschirm kommt, liegt Kirui immer noch an der Spitze. Runde um Runde liefern ihm Skah und eine Gruppe von drei Äthiopiern ein Verfolgungsrennen, können aber den Abstand nicht verringern. Die Kamera zoomt auf Kiruis Augen, die geradeaus starren und in denen der wilde Ausdruck eines gejagten Beutetiers liegt. Und doch scheint er das Lauftempo noch zu erhöhen. »Dieses Rennen ist grausam«, kommentiert Foster.*

*Als die letzte Runde eingeläutet wird, liegt Kirui immer noch in Führung. Auf der Gegengeraden läuft er wie um sein Leben, aber auch die drei Äthiopier fliegen nur so dahin und verringern allmählich den Abstand. Etwa hundert Meter vor dem Ziel wirft Kirui einen Blick über die Schulter und sieht Gebrselassie, der deutlich aufgeholt hat. Für den Bruchteil einer Sekunde scheint alles stillzustehen. Das ist der Moment, wo es darum geht, ob Kirui triumphiert oder vernichtet wird. Entsetzt richtet er den Blick wieder nach vorn und ringt seinem erschöpften Körper noch mehr Leistung ab – irgendwie zwingt er seine müden Beine auf der Zielgeraden zum Endspurt. Kirui rast eine knappe halbe Sekunde vor Gebrselassie über die Ziellinie. Er hat es geschafft – er hat gewonnen. Erschöpft und ein wenig verwirrt absolviert er seine Ehrenrunde und schwenkt die kenianische Fahne im Triumph über dem Kopf.*

*Am selben Abend laufe ich wieder meine Trainingsrunden mit den Leuten vom Sportclub. Ich versuche so wie Kirui zu laufen, starre unbeirrt geradeaus, laufe vom Start an, so schnell ich kann. Es wird zu einem der*



*besten Trainings, die ich jemals gelaufen bin. Wenn man gleich nach dem Start sehr schnell läuft, muss man sich normalerweise ständig Sorgen machen, ob die Kraft später reicht. Die Vorahnung der Schmerzen, die kommen werden, spürt man im ganzen Körper. Und normalerweise bewirkt das, dass man langsamer wird. Deshalb muss man seine Laufstrategie entsprechend planen. Aber an diesem Abend ist mir das völlig egal. Ich will mich von solchen Ängsten befreien und so unbeschwert laufen wie ein Kenianer.*

*Wie sich bald herausstellt, ist dieser Abend, an dem ich nach Ismael Kiruis Sieg begeistert meine Trainingsrunden laufe, eine der letzten Trainingseinheiten in meinem Verein. Etwas mehr als einen Monat später packe ich mein Hab und Gut in das Auto meiner Eltern und fahre nach Liverpool, um mein Universitätsstudium aufzunehmen. Dort schließe ich mich zwar der Laufsportgruppe des College an, aber im Trubel des ungewohnten Lebens an der Universität trainiere ich nur noch in unregelmäßigen Abständen. Wie den meisten Studenten in meinem Alter eröffnet sich auch mir plötzlich eine neue Welt, in der alles möglich scheint. Laufen gehört nun irgendwie zu einem früheren Leben, auch wenn ich es nie völlig aufgebe.*

*Wie sehr mein Laufsport verkümmert, wird deutlich, wenn man meine Leistung bei der Britischen Universitätsmeisterschaft im Crosslauf in jenem Jahr betrachtet. Sie fand am Tag nach einem spontanen spätnächtlichen Trip nach Wales mit drei Freunden statt. Ich nehme den frühesten Bus nach Durham, wo die Meisterschaft stattfindet, aber ich bin zu kaum etwas fähig außer schlafen. Es grenzt an ein Wunder, dass ich die Strecke überhaupt durchstehe. Der Tag ist kalt und böig. Ich schnüre meine Spikes und durchlaufe die übliche Aufwärmroutine mit leichtem Joggen und Dehnübungen, aber kaum ist das Rennen angelaufen, als meine Füße auch schon im schweren Matsch versinken und meine Beine kampflös aufgeben. Ich jogge hinterher, völlig unfähig, mich zu größerer Geschwindigkeit anzutreiben, und komme als 280. Läufer ins Ziel. Ciaran Maguire, mein Freund und Rivale aus den alten Zeiten in Northampton, wird Zweiter. Es ist kaum ein paar Jahre her, dass wir fast das ganze Rennen bei der Crosslauf-*

*Meisterschaft der Grafschaft Kopf an Kopf liefen, bis er sich kurz vor dem Ziel noch an mir vorbeisob. Und nun liegen fast 300 andere Läufer zwischen uns! Nach dem Rennen treffe ich mit ihm zusammen. »Du brauchst nur ein Jahr gutes Training, dann bist du wieder da«, sagt er tröstend. Ich nicke, aber tief im Innern weiß ich, dass das kaum möglich sein wird.*

*Im Lauf der Jahre habe ich viele kennengelernt, denen es ähnlich erging: ehemalige Läufer, die immer wieder mal ihre alten Laufschuhe aus dem Schrank holen und im Park ein paar Runden drehen in der vagen Hoffnung, sich beim Laufen wieder so zu fühlen wie früher. Vielleicht treten wir sogar einem örtlichen Langstrecken- oder gar Marathonclub bei, fest entschlossen, wieder in Form zu kommen. Aber immer kommt etwas dazwischen – das Leben, eine Verletzung, der Mangel an Disziplin –, und schon hören wir auf zu trainieren. Nur ein bisschen Glut glimmt weiter. Wir weigern uns, die alten, halb ausgelatschten Laufschuhe wegzuworfen. Denn wir wissen, dass wir sie irgendwann einmal wieder brauchen werden, weil der Drang zu laufen eben doch wieder zurückkehren wird.*

*Doch sobald Kinder im Haus sind, wird es noch schwerer, Zeit fürs Training zu finden. Genauso war es auch bei mir – bis ich eines Tages einen Job als freiberuflicher Laufsport-Reporter beim Magazin Runner's World ergattern konnte. Obwohl dieser Posten nicht viel Geld einbringt, gibt er mir doch das Gefühl, dass das Laufen nicht mehr nur der bloßen Selbstbestätigung dient oder Kindheitserinnerungen wachhält. Es ist jetzt Teil meiner Arbeit.*

*Angestoßen durch die regelmäßigen Aufträge von Runner's World beginne ich wieder häufiger zu trainieren, auch wenn es mit kleinen Kindern nicht leichtfällt, mehr als zweimal in der Woche meine Runden zu drehen. Wenn ich aus meinem Arbeitszimmer die Treppe herunterkomme, sehe ich, wie Marietta mit dem kleinen Ossian auf dem Arm versucht, das Mittagessen zu kochen, während sich meine beiden Töchter Lila und Uma lautstark um ein Buch streiten. Das Unkraut im Garten schießt hoch, der Müll muss hinausgebracht werden, und das Telefon klingelt ständig. In solchen Situationen fällt es schwer, sich mit der Bemerkung abzusetzen: »Ich drehe mal schnell meine Runden. Bin in einer Stunde oder so zurück.« Deshalb*

*verbessern sich meine Zeiten nicht wesentlich, obwohl ich häufiger als früher laufe. Meinen ersten Halbmarathon laufe ich mit 29 Jahren und brauche dafür eine Stunde und 30 Minuten. Sieben Jahre später habe ich drei weitere hinter mir, aber die Zeiten sind genau dieselben geblieben.*

*Ich sage mir immer, dass ich eines Tages wirklich hart trainieren und wirklich schnell laufen werde. Allerdings bin ich nicht sicher, was das letztlich heißt – vielleicht ein Marathon unter drei Stunden? Aber die Jahre fliegen nur so dahin. Jedes Mal, wenn ich im Fernsehen einen über 35-jährigen Athleten sehe, der ein großes Rennen gewinnt, sage ich mir, dass ich noch hoffen kann. Ich will nicht unbedingt ein bestimmtes Ziel erreichen; ich will nur nicht eines Tages zurückblicken und bereuen müssen, dass ich mir selbst nie eine richtige Chance gegeben habe herauszufinden, wie weit mein Potenzial reicht.*

## 2 *Also verkauften wir das Haus und flohen aus dem trübsinnigen englischen Sommer, wie ein Schwarm Schwalben.*

GERALD DURRELL, MEINE FAMILIE UND ANDERES GETIER

*Ich schaue aus dem Autofenster. Wir fahren zu einem Benefizrennen über zehn Kilometer in der Nähe unseres Wohnorts in der Grafschaft Devon. Es ist ein stürmischer Septembertag, und ich fühle mich nicht sehr gut. Wenn ich nicht für Runner's World darüber berichten müsste, würde ich gar nicht erst antreten. Ich versuche mich ein wenig aufzumuntern und nehme mir vor, das Rennen langsam anzugehen und einfach nur die Landschaft zu genießen. Die Strecke schlägt einen großen Bogen um das wunderbare Powderham Castle, führt an Rotwildgehegen vorbei und an der Mündung des Flusses Exe entlang. Bestimmt wird es mir gefallen, beim Laufen zur Abwechslung nur mal die Landschaft zu betrachten. Noch ahne ich nicht, dass etwas geschehen wird, das mich veranlasst, meine Einstellung zum Laufsport gründlich zu überdenken.*

*An der Startlinie habe ich mein Unwohlsein völlig verdrängt. Instinktiv schiebe ich mich nach vorn in die erste Reihe. Egal, wie schlecht ich mich fühle, ich kann mich nicht überwinden, hinter all den Sonntagsläufern zu starten. Fast tausend Leute nehmen an dem Lauf teil, aber die meisten laufen nur so zum Spaß mit oder um mehr Spenden für den guten Zweck zusammenzubringen. Der Langstreckenlauf an sich ist lediglich ein Vorwand. Viele sind einfach gekommen, um sich mit ihren Freunden zu treffen und zu reden, auf dem Rasen zu picknicken und den ganzen Trubel zu genießen.*

*Als das Rennen vorbei ist, wird mir allmählich klar, dass sie vielleicht doch aus einem ganz anderen Grund gekommen sind. Denn plötzlich wollen alle nur noch über den Lauf reden. Welche Zeit bist du gelaufen? Ich habe heute meinen Rhythmus nicht richtig gefunden. Ich bin das Rennen viel zu schnell angegangen. Die Läufer verkünden strahlend, wie müde sie doch*

seien, ihre Gesichter sind gerötet, ihre Muskeln zucken, als sie ihre Trainingsanzüge wieder anziehen. Möglich, dass nicht der Lauf, sondern das Drumherum die Motivation ist. Wenn man die Sache als Wohltätigkeitsveranstaltung ausgibt, mit Team-T-Shirts und Picknicks, dann haben die Leute einen wirklich guten Grund, beim Rennen mitzumachen. Tausend Leute, und fast alle werden sich hinterher besser fühlen. Aber vielleicht ist tatsächlich der Lauf die Hauptattraktion. Eine Frau meint, als wir nebeneinander im Gras sitzen, ein Rennen sei so etwas wie ein umgekehrtes Besäufnis: Wenn man sich betrinkt, fühlt man sich zuerst großartig, aber später furchtbar. Beim Laufen fühlt man sich zuerst furchtbar, aber wenn man erst einmal das Ziel erreicht hat, fühlt man sich super. Klingt so, als sei Laufen die bessere Entscheidung.

Der Startschuss fällt, und wir stürzen voran über das Gras. An der ersten Biegung liege ich noch immer im Spitzefeld. Eine weitere scharfe Kurve bringt uns auf die mit Kies bestreute Zufahrtstraße zum Schloss. Ein Mann neben mir erkundigt sich nach meiner persönlichen Bestzeit. »Weiß ich nicht«, antworte ich. Tatsächlich ist es schon ein paar Jahre her, seit ich zuletzt zehn Kilometer gelaufen bin, damals in 47 Minuten, aber ich bin mir sicher, dass ich heute schneller sein werde.

Wir drängeln uns durch das Eingangstor zum Schloss und quer über den kleinen Innenhof. Meine Töchter Lila und Uma stehen dort mit Granny Bee, meiner Schwiegermutter.

»Da ist er!«, sagt sie und deutet auf mich, damit mich meine Kinder unter all den Trägern gleicher Wohltätigkeits-T-Shirts besser erkennen können. »Komm schon, Dhar!«, schreit sie. Meine Töchter starren mich nur mit offenen Mündern an, als ich an ihnen vorbeilaufe. Ich lächle ihnen zu, damit sie sehen, dass alles okay ist und dass ich es bin. Und dann strömen wir bereits wieder unter einem weiteren Torbogen in die freie Landschaft hinaus.

Die Strecke führt einen kurzen Abhang hinunter und dann an der Exe-Mündung entlang, wo ein paar Segelboote draußen auf den Wellen schaukeln. Ich laufe immer noch in der Spitzengruppe, beschließe jetzt aber, den Rückenwind auszunutzen und ein wenig die Beine zu strecken. Niemand

*sonst scheint etwas Ähnliches zu planen. Sie lassen mich davonziehen. Ich übernehme die Führung und lasse mich wie eine leichte Aschenflocke den Pfad entlangtreiben. Fast sofort taucht die Zwei-Kilometer-Marke auf. Die haben sie doch bestimmt an der falschen Stelle aufgestellt – wir können doch nicht schon so weit gelaufen sein, oder? Ich blicke zurück. Ich habe gut vierzig Meter Vorsprung vor den anderen Läufern. Wenn ich so weitermache, denke ich, könnte ich vielleicht unter die ersten zehn kommen. Schon überlege ich, wie ich die Geschichte erzählen werde. »Bei drei Kilometern lag ich immer noch in Führung.«*

*Die Drei-Kilometer-Marke kommt und verschwindet hinter mir. Ich passe meine Story neu an. »Bei vier Kilometern lag ich immer noch in Führung.« Aus den vier Kilometern werden fünf.*

*Eigentlich erwarte ich, dass jeden Augenblick ein Strom von Läufern an mir vorbeizieht. Wo sind sie alle? Was ist hier los? Es ist eigenartig, so allein zu laufen. Fast so, als lief ich gar kein Rennen, sondern einen einsamen Trainingslauf, wenn man davon absieht, dass ich von tausend momentan unsichtbaren Läufern gejagt werde. Und wie ein Flüchtling zwinge ich mich weiter, sobald ich Müdigkeit in meinen Beinen fühle. Ich stürme hügelaufwärts, stolpere über grasbewachsene Abhänge hinunter. Ich laufe mehr aus einem uralten Überlebensinstinkt heraus als aus dem brennenden Verlangen, das Rennen gewinnen zu wollen.*

*Das Ziel erreiche ich mit großem Abstand vor dem Feld und mit der erstaunlichen persönlichen Bestzeit von 38 Minuten und 35 Sekunden. Meine Töchter laufen herbei und umarmen mich. Der Reporter einer Lokalzeitung will mich interviewen. Ich fühle mich, als hätte ich bei der Olympiade Gold gewonnen.*

*Als wir in Granny Bees Auto nach Hause fahren, kommt mir zum millionsten Mal seit meinem Schulabgang der Gedanke, was wohl geschehen wäre, wenn ich richtig trainiert hätte. Wenn ich getan hätte, was Ciaran sagte, und mir wirklich ein Jahr Zeit genommen hätte, um mich ernsthaft vorzubereiten. Aber wie hätte ich das neben allem anderen noch bewältigen können?*

*Still dösen die beiden Mädchen auf dem Rücksitz vor sich hin. Sie sind müde, weil sie den ganzen Vormittag im Freien herumgelaufen sind. Und während der Wagen über die Straße schnurrt und die Scheibenwischer gleichmäßig hin und her schwingen, nimmt ein verwegener Plan in meinem Kopf allmählich Gestalt an.*

*Ein paar Monate zuvor hatte mich Mariettas Schwester Jophie, die in Kenia lebt, eingeladen, sie zu besuchen und beim Lewa Marathon mitzulaufen. Der Marathon gilt als einer der härtesten der Welt; das Rennen führt durch einen Wildtierpark.*

*»Es laufen auch Löwen herum«, sagte sie, als ob das die Sache noch verführerischer machen würde. »Aber ständig fliegen Hubschauer herum und sorgen dafür, dass die Löwen nicht zu nahe an die Strecke kommen.«*

*Ich hatte ihr damals nicht besonders aufmerksam zugehört. Zum einen war ich nicht auf einen Marathon vorbereitet, zum anderen konnte ich schließlich nicht wegen eines einzigen Rennens nach Kenia reisen. Aber jetzt, hier im Auto, auf der kurvenreichen A379 zurück nach Exeter, kommt mir ihr Vorschlag plötzlich wie eine großartige Idee vor.*

*Seit Jahren erzähle ich den Leuten die Geschichte von Annemari Sandell. Sie war eine talentierte Nachwuchsathletin aus Finnland, die 1995 nach Kenia reiste. Dort trainierte sie sechs Wochen lang im Rift Valley, um sich auf die Crosslauf-Weltmeisterschaft im englischen Durham vorzubereiten. Ich verfolgte die Weltmeisterschaft als Zuschauer, als die 16-jährige Sandell an einem kalten, regnerischen Nachmittag der Konkurrenz aus Kenia und Äthiopien davonlief und den Sieg holte. Was war dort in Kenia geschehen? Hatte sie etwas entdeckt, das ihr das Zeug zur Weltmeisterin gab? Würde ich es ebenfalls entdecken können?*

*Um es ganz schlicht zu formulieren: Die Kenianer sind die besten Läufer auf dem Planeten. Wenn man bedenkt, dass der Laufsport – und insbesondere der Langstreckenlauf – als die am weitesten verbreitete, am leichtesten erlernbare und am häufigsten ausgeübte Sportart der Welt gilt, ist es umso erstaunlicher, dass dieser Sport von einem einzigen, relativ kleinen Volk so sehr dominiert wird. Doch wo immer man auf der Erde ein Elite-*

*Straßenrennen veranstaltet, wird sich unweigerlich spätestens ein paar Minuten nach dem Start eine Gruppe von Kenianern vom Hauptfeld absetzen.*

*Auch mit statistischen Daten lässt sich diese schier unglaubliche Dominanz belegen. Kenianische Läufer gewannen 17 der 20 schnellsten Marathons, die weltweit jemals gelaufen wurden.<sup>1</sup> (Die anderen drei wurden von Athleten aus Äthiopien, dem östlichen Nachbarland Kenias, gewonnen.)*

*In den 18 Jahren von der Leichtathletik-WM in Tokio bis zur WM in Berlin holten kenianische Männer bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen in den Läufen über mittlere und lange Distanzen insgesamt 93 Medaillen, davon 32 Goldmedaillen. Im selben Zeitraum, in dem zehn Weltmeisterschaften und fünf Olympiaden stattfanden, gewann Großbritannien keine einzige Medaille, aus welchem Metall auch immer.<sup>2</sup>*

*Selbst die mächtigen USA schafften nur drei Goldmedaillen – und zwei davon wurden bei der Weltmeisterschaft 2007 in Osaka von einem Mann gewonnen, der erst mit 20 Jahren US-Bürger geworden, aber in einem anderen Land geboren, aufgewachsen und als Athlet ausgebildet worden war. Raten Sie mal, aus welchem Land er kam? Sie haben richtig vermutet: Kenia.*

*Wenn ich als Teenager um unser Wohnviertel in Northampton lief, träumte ich oft davon, über die Ebenen Afrikas zu laufen. Ich lief auch gern bei heißem Wetter, wenn die Hitze buchstäblich über den Straßen flimmerte, weil ich dachte, dass es in Kenia genauso sein würde. Jetzt aber finde ich den Gedanken geradezu betörend, diesen verrückten Plan tatsächlich auszuführen. Nicht nur die Vorstellung, den berühmten Lewa Marathon zu laufen, sondern auch dorthin zu reisen und mit den Kenianern zu trainieren. Ihr Geheimnis zu entschlüsseln, wie es Annemari Sandell getan hatte. Aber natürlich musste ich diese Idee erst einmal Marietta nahebringen. Denn ohne sie und die Kinder würde ich nicht gehen wollen.*

*Ich habe Marietta an der Uni in Liverpool kennengelernt. Sie trug ihr Haar jungenhaft kurz, aß nichts außer Reis und Müsli und mochte Technomusik. Nie hätte ich vermutet, dass sie aus einer aristokratischen Familie in Devonshire stammte. Sie wirkte verschlossen, was mir sehr gefiel, und wir waren schon eine Weile gute Freunde, bevor mir klar wurde, dass sie*



mir mehr bedeutete. Aber das merkte ich erst, als einer meiner Freunde es mir auf den Kopf zusagte.

»Ich glaube, du bist in Marietta verliebt«, meinte er eines Abends in einer Kneipe.

»Was redest du da?«, rief ich. »Du spinnst!« Aber er hatte recht.

Es stürzte mich in größte Verlegenheit, ihr meine Gefühle mitzuteilen, schon deshalb, weil wir zusammen mit drei weiteren Freunden in einer Wohngemeinschaft lebten und sie schon einen Freund hatte. Sie war zunächst sehr zurückhaltend, aber ich wurde von meiner jugendlichen Liebe fast aufgezehrt, starrte verloren aus dem Fenster, gegen das der Regen prasselte, und saß bis spät in die Nacht am Schreibtisch und schrieb ihr Liebesgedichte. Ungefähr einen Monat lang ging sie mir nicht aus dem Kopf, ich dachte ununterbrochen an sie.

Und dann, ganz plötzlich, war es vorbei.

Ich fühlte mich erleichtert, als ob mir eine Last von den Schultern genommen worden wäre. An diesem Nachmittag kam ich nach Hause und fand sie in der Küche. Alles in Ordnung, wollte ich ihr sagen, ich bin geheilt. Aber sie kam sofort auf mich zu und umarmte und küsste mich. Acht Jahre später wurde unsere älteste Tochter Lila geboren.

Seit wir Kinder haben, wollten Marietta und ich mit ihnen verreisen. Wir wollten nicht nur Abenteuer mit ihnen erleben, sondern ihnen auch die Augen für diese großartige Welt öffnen. Als ich Marietta kennenlernte, war sie gerade von einer einjährigen Rundreise durch Südamerika zurückgekommen. Das hatte mich sehr beeindruckt – ich selbst hatte die Britischen Inseln bislang noch nie verlassen.

Als wir schon ein Paar waren und beide noch studierten, unterbrachen wir das Studium für eine Weile, um nach Venezuela zu reisen. Ein paar Jahre später kehrten wir dorthin zurück. So entwickelte sich Südamerika allmählich zu unserem bevorzugten Jagdrevier. Schon seit einer Weile wollte Marietta die Kinder dorthin mitnehmen. »Auf eine Urlaubsreise?«, fragte ich. »Nein, länger«, antwortete sie, »für sechs Monate, oder vielleicht sogar für ein Jahr. Stell dir vor, sie würden Spanisch lernen, für ihre Bildung wäre es ein enormer Vorteil.« Und immer war ich es, der Ausreden gegen den Plan

*vorbrachte, weil ich die Sicherheit meines Jobs nicht aufgeben wollte, unser kleines Haus behalten wollte, mich nicht vom Rest unserer Familie trennen wollte.*

*Deshalb war ich überzeugt, dass die Idee einer längeren Auslandsreise Marietta nicht sonderlich beunruhigen würde. Und warum nicht nach Afrika? Ihr Bruder lebt in Tansania, ihre Schwester in Kenia. Unser Besuch war gewissermaßen längst überfällig. Der einzige Haken an der Geschichte mochte sein, dass ich ihr gestehen musste, dass ich dorthin wollte, um zu laufen.*

*Marietta ist am Laufsport nicht interessiert. In unserem letzten Jahr an der Universität hatte ich versucht, bei ihr Begeisterung für den Sport zu wecken. Wir wohnten damals neben einem Park, der etwas über drei Kilometer Umfang hatte. Ich nahm sie mehrmals in der Woche mit auf einen Lauf um den Park. Wir joggen recht langsam, aber nach ein paar harten Wochen schafften wir eines Abends die ganze Strecke ohne Atempause.*

*Unmittelbar danach bekam Marietta furchtbare Kopfschmerzen. Sie legte sich ins Bett und verfluchte nicht nur mich, sondern auch mein gesamtes Trainingsregime. Ihre Karriere als Langstreckenläuferin war wohl ein für allemal zu Ende.*

*Jahre später kam mir der Gedanke, dass sie vielleicht mit mittleren Distanzen besser zurechtkommen würde, zum Beispiel 800 Meter. Vielleicht war die Strecke um den Park wirklich zu lang gewesen. Damals wohnten wir in London, und irgendwann gelang es mir, sie zu überreden, zum nächsten Sportplatz mitzukommen und 400 Meter auf der Aschenbahn mitzulaufen. Wenn sie diese Strecke in weniger als 90 Sekunden schaffte, hätten wir wenigstens etwas, woran wir arbeiten konnten. Sie hielt mich offensichtlich für völlig durchgeknallt, als ich die üblichen Aufwärmübungen mit ihr machte und ihr zeigte, wie sie sich hinter der Startlinie in Startposition aufstellen musste. Ich hielt die Stoppuhr hoch. Fertig? Los.*

*Zuerst joggen wir nur. »Es ist nur eine Runde«, erklärte ich. »Kannst du nicht ein bisschen schneller laufen?« Sie warf mir einen Blick zu, als ob sie mich erdolchen wollte.*

*Nein, Laufen ist definitiv nicht ihr Sport. Manchmal, wenn wir abends am Tisch sitzen und ich ihr lang und breit von irgendeinem neuen Weltrekord erzähle und schildere, dass die Athleten die Strecke in weniger als 90 Sekunden gelaufen seien und der Sieger die letzte Runde sogar in nur 52 Sekunden geschafft hätte, kann ich förmlich sehen, dass ihr vor Langeweile fast die Augen zufallen. Deshalb bin ich überhaupt nicht sicher, wie sie auf den Plan reagieren wird, mit ihr und den Kindern für eine Weile im Land der Langstreckenläufer zu leben.*

*An diesem Abend – die Kinder sind schon im Bett – erkläre ich ihr meine Idee. Sechs Monate Kenia. Wir würden ein Abenteuer erleben. Sie würde ihre Schwester besuchen können. Wir würden Elefanten und Zebras in freier Wildbahn sehen, würden auf einem Jeep durch den Busch fahren – den Kindern würde es gefallen. Und ich würde laufen können. Wirklich laufen. Mit den größten Läufern der Welt. Und wenn ich ihr Geheimnis herausfinden könnte, würde ich es niederschreiben und damit ein Vermögen verdienen.*

*Sie starrt mich über den Tisch hinweg an. »Meinst du das im Ernst?«  
»Ja«, nicke ich. »Was hältst du davon?«  
»Ich denke, das ist eine großartige Idee.«*

### 3 *In Kenia gibt es nur Athleten.*

VIVIAN CHERUIYOT

*»Ganz schön mutig«, meint eine Nachbarin in unserem Dorf, als sie erfährt, dass wir nach Kenia abreisen. »Jeder Einzelne von euch.«*

*Sie will etwas Nettes sagen, deshalb sagt sie »mutig«, aber im Grunde meint sie »verrückt«. Wo immer wir unseren Plan erwähnen, ernten wir skeptische Blicke. Währenddessen laufen unsere Vorbereitungen auf Hochtouren. Für die Kinder ist das natürlich überhaupt kein Problem. Als ich sie eines Abends ins Bett bringe, spiele ich mit ihnen »Fernsehinterview« – Lila und Uma sind weltberühmte Urwaldforscherinnen, und ich interviewe sie. Ossian lässt sich von der aufgeregten Stimmung anstecken und läuft im Schlafanzug herum, brüllt wie ein Löwe und lacht sich halb tot. Ich frage Uma, wie sie sich Afrika vorstellt.*

*»Heiß«, sagt sie.*

*»Und wie noch?«*

*Sie verzieht nachdenklich das Gesicht, starrt an die Decke und grübelt eine Weile. »Nicht kalt.«*

*Im Moment bringt das ziemlich genau auf den Punkt, was wir über Afrika wissen.*

*Von den Reisevorbereitungen abgesehen, muss ich mich auch um meine Fitness kümmern, wenn ich auch nur eine entfernte Chance haben will, mit den Kenianern Schritt halten zu können. Eines Abends entdecke ich einen Zeitungsbericht über eine Gruppe kenianischer Läufer, die in Teddington im Südwesten Londons wohnen und trainieren. Ich beschließe, ihnen einen Besuch abzustatten. Vielleicht können sie mir ein paar Tipps geben, bevor ich mich auf den Weg nach Kenia mache.*

*Ein paar Tage später stehe ich um acht Uhr morgens vor einem kleinen Vororthaus. Ich überprüfe die Adresse – sie ist definitiv richtig, Nummer 18, gegenüber dem Parkplatz des Tesco-Supermarkts. Es ist ein Reihenhaus aus*

den Sechzigerjahren; nicht sehr eindrucksvoll, vor allen Fenstern sind graue Rollläden heruntergelassen. Ein Teil des Vorgartens ist als kleiner Autostellplatz betonierte, und durch die Risse im Beton wuchert Unkraut.

Ich drücke auf den Klingelknopf. Warte ein paar Minuten, trete wieder auf die unbelebte Straße hinaus und schaue zu den Fenstern hinüber. Nichts rührt sich. Der Manager der Athleten, ein Ire namens Ricky Simms, hatte mir versichert, dass ich erwartet würde. Er hatte sogar gemeint, dass sie mich gleich zu einem Lauf mitnehmen würden. Ich läute noch einmal. Nach ein paar Minuten wird die Tür langsam geöffnet. Ein schwächlicher, dünner Mann im Trainingsanzug erscheint und betrachtet mich mit verschlafenen Augen. Ich stelle mich vor. Er nickt nur und lässt mich ins Haus.

Der Mann heißt Micah, und wie sich herausstellt, handelt es sich um Micah Kogo, den Weltrekordhalter im Zehn-Kilometer-Straßenlauf und Bronzemedailengewinner der Olympischen Spiele von Peking. Er verschwindet wieder, um sich umzuziehen.

Immer wieder tauchen Köpfe in der Tür hinter mir auf, während ich warte und die Nachrichten im Fernsehen anschau. Im Haus wohnen sechs kenianische Athleten, und sie alle scheinen meinen Besuch recht amüsant zu finden. Ich höre sie draußen im Flur sprechen. Schließlich taucht Enda auf, ein ebenfalls irischer Mitarbeiter des Managers Ricky, und stellt mich den Kenianern vor. Alle begrüßen mich mit schwachem Händedruck und lächeln freundlich, während sie mir erklären, wer von ihnen welchen Weltrekord gebrochen oder welche Weltmeisterschaftsmedaille geholt habe.

»Wollen Sie mit ihnen laufen?«, fragt Enda.

Ich nicke ein wenig zögernd, denn nach all den Rekorden bin ich nicht mehr so sicher, ob das eine gute Idee ist. »Ja ... wenn es okay ist?«

»Klar doch«, sagt er. »Wenn Sie wirklich wollen ...«

Natürlich lasse ich mir meine Unruhe nicht anmerken, als wir auf den kleinen Hinterhof hinausgehen. Am Ende einer kleinen Sackgasse biegen wir in die Hauptstraße ein. Die Athleten reden ständig miteinander und witzeln mit Enda über ihre jüngsten Läufe. Niemand scheint es besonders eilig zu haben, mit dem Training anzufangen. Einer der Läufer erklärt mir, dass sie

*nicht gern auf Asphalt laufen, also gehen sie Schritt, bis sie auf Gras kommen. In Kenia, sagt er, laufen sie immer nur auf ungeteerten Wegen.*

*Der nahe gelegene Bushy Park ist eine große, mit Gras bewachsene Fläche. Dort gibt es sogar Rehe, und durch den ganzen Park zieht sich ein Labyrinth von Kieswegen, geradezu ideal für Läufer. Der Park ist einer der Gründe, warum die Kenianer ihr Quartier in diesem Bezirk Londons aufschlagen, wenn sie in Europa sind.*

*Auch als wir das Parktor hinter uns haben, geht das Palaver und Herumstehen weiter. Ein paar Athleten unternehmen halbherzige Streck- und Dehnübungen. Dann, ohne jede Vorwarnung, rennen sie los.*

*Das Tempo ist lässig und ich habe zumindest anfangs keine großen Probleme, Schritt zu halten. Weil sie sich zwischen zwei Wettkämpfen befinden, unternehmen sie jetzt nur leichte Übungsläufe. Ingeheim hoffe ich, dass die Leute verblüfft hinter uns herschauen, wenn wir vorbeilaufen. Wow, schau mal, Kenianer. Und hast du den weißen Burschen gesehen? Der muss ein echt guter Läufer sein ... Aber der Park ist buchstäblich menschenleer, abgesehen von ein paar Spaziergängern mit ihren Hunden.*

*Nach ungefähr zwei Meilen steigern Mike Kigen, Micah Kogo und Vivian Cheruiyot plötzlich das Tempo. Kigen war Zweiter bei den Afrika-Meisterschaften über 5000 und 10 000 Meter sowie auch beim Crosslauf-Weltcup; Vivian Cheruiyot ist Weltmeisterin über 5000 und 10 000 Meter.<sup>3</sup> Auf einmal jagen sie wie aufgeschreckte Rehe davon und sind kurz darauf schon so weit voraus, dass wir nur noch ihre Köpfe in der Ferne auf und ab hüpfen sehen. Wir anderen behalten unser lässiges Tempo bei (lässig für Kenianer, meine ich). Wir laufen in der Gruppe und gelangen bald wieder an unseren Ausgangspunkt. Ich bin außer Atem, aber wenigstens habe ich Schritt halten können.*

*Zurück im Haus, macht sich Micah daran, Ugali und grünes Gemüse für das Mittagessen zu kochen. Ugali ist das Lieblingsessen der Läufer. Es besteht aus Maismehl, das in Wasser aufgekocht wird, bis sich ein weißer, klebriger Teig ergibt. Micah schneidet mir mit dem Messer einen großen Klumpen davon ab und legt ihn über das Gemüse auf meinem Teller. Das Gericht ist weich und feucht, allerdings nicht besonders schmackhaft. Aber*