



KRISTIN KOCH  
CHRISTCHURCH (NZL), 9. MAI


**EIN LAUF AM  
ANDEREN ENDE**



**Samstagsmorgen 6.45 Uhr in Christchurch, der Wecker klingelt. »Wäre ich doch gestern ein bisschen früher ins Bett gegangen«, denke ich mir. Aber heute stehe ich auf, denn ich bin schließlich endlich einmal zu der Zeit an einem Ort, wenn ein Volkslauf stattfindet.**

So, jetzt die nächste Hürde: Anziehen im Dunkeln, während alle anderen im Zimmer noch schlafen. So ein Mist, wo ist denn jetzt meine kurze Laufhose? Die hatte ich doch gestern extra rausgelegt. Na gut, dann muss es jetzt eben die Lange tun. Es ist noch dunkel und relativ kühl, als ich mich nach einem schnellen Frühstück zu Fuß auf den Weg zum Hagley Park im Herzen von Christchurch mache. Da war es vielleicht doch gar nicht so schlecht, dass ich die kurze Hose nicht gefunden habe. Bis zum Park habe ich knappe 2,5 km. Eine gute Strecke zum Einlaufen! Und da ich seit gut 8 Wochen nicht mehr gelaufen, sondern nur mit dem Rad gefahren oder gewandert bin, ist das auch ein gutes Stück um zu testen, ob ich überhaupt noch laufen kann.

Aber es geht trotz der frühen Morgenstunde ganz gut. Zum Glück habe



ich etwas mehr Zeit eingeplant, um zum Lauf zu kommen, denn ich weiß nicht so ganz genau wo der Start ist. Die Suche danach kostet mich dann schließlich auch einige Meter und Minuten, aber da es sich beim Parkrun um einen Lauf ganz im Kiwistyle handelt, muss man zum Glück nur 2 min. vor dem Start da sein. Ok, ich bin immerhin 15 min. vorher da. Aber ich brauche ja auch noch die Erstläufer-Einweisung. Ihr fragt euch jetzt sicher: Wie, nur 2 min. vorher da sein? Ja, im Prinzip reichen auch 10 sek., um sich an die Startlinie zu stellen. Das ist nämlich das Einzige was man am Morgen bei diesem Lauf tun muss: Man meldet sich vorher über die Website mit seinem Namen etc. an und druckt dann seinen Barcode aus. Der dient auch gleichzeitig als Startnummer, die man erst im Ziel wieder benötigt. Leider ist es nicht möglich, einen ausländischen Verein anzugeben, aber ich habe ja immerhin mein Stolpertruppentrikot dabei! Der Lauf ist kostenlos und wird von Freiwilligen organisiert. So ungefähr 10 Helfer sind heute dort. Vor dem Lauf wird für die Erstläufer kurz erklärt, wo es entlang geht. Die Strecke führt durch den Park und jeder Kilometer ist beschildert. Also wirklich total einfach.

Als um 3 Minuten nach 8 alles bereit ist, wird von drei runter gezählt und es geht los. Es läuft erstaunlich gut und ich laufe relativ locker hinter zwei Mädels her. Ich habe keine Uhr dabei und daher auch keine Ahnung, wie schnell ich laufe. Aber das Wetter ist so schön und ich bin in Neuseeland, da ist mir das auch ziemlich egal. Die ersten zwei Kilometer fliegen nur so dahin. Dann geht es wieder in der Nähe von Start vorbei. Die beiden Mädels sind immer noch vor mir. Sie laufen relativ konstant, zumindest fühlt es sich so an. Das Schild mit »km 4« kommt. Oh, dann ist es ja gleich schon geschafft! Die ganze Strecke ist flach, das kommt mir natürlich zugute. Schon kommt das Ziel in Sicht, das ging wirklich schnell. Im Ziel angekommen, bekommt man einen zweiten Barcode in die Hand gedrückt. Mit diesem und seinem vorher ausgedruckten geht man dann zu einem Tisch, wo beide eingescannt werden und das was auch schon.

Ich fühle mich gut und trabe locker zum Hostel zurück, wo die anderen gerade aufstehen. Eine Zeit weiß ich anfangs noch nicht, da ich ja keine Uhr dabei hatte. Als dann am Abend die Ergebnisse im Internet veröffentlicht werden, bin ich doch angenehm überrascht, dass ich so quasi ohne Training noch unter 25 min. gelaufen bin. Und am Nachmittag bekomme ich sogar noch einen Muffin, den jemand im Hostel gebacken hat. Wer noch mehr über den Lauf wissen möchte, kann einfach mal auf die Homepage schauen: <http://www.parkrun.co.nz/hagley/> ■



