



Partnerwechsel mit Besenstiel

Mittwoch: 1.561 Mannschaften.
Donnerstag: 1.730 Mannschaften.
Freitag: 1.560 Mannschaften. **D**rei Tage lang dauert der größte Staffellauf Deutschlands, das ist die 5x5 km Team-Staffel im Berliner Tiergarten. Die 5 km sind für die Meisten kein Problem. Aber wie findet man in der Menge seinen Staffelpartner?

Petra Hiaaa, Sigrid Hiaaa, Ahmed Hiaaa ... Nanu, heißen denn etwa alle, die da mit einem Staffelstab angerannt kommen, mit Nachnamen „Hiaaa“? Nö, denn orthografisch korrekt schreibt man das so: „Anke, hier!“ „Peter, hier!“ „Mausi, hier!“ Anke, Peter und Mausi verstehen aber kein Wort. Ihre Namen gehen im Radau der Hupen, Pfiffe und Schreie unter. Das Gebrüll kommt vom Zaun, dort winken die Schreihälse auch noch mit Besenstielen.

Was läuft da ab?

Ach, das ist bloß die Wechselzone. Hier werden die Staffelstäbe weiter gereicht. Um in der Masse auf sich aufmerksam zu machen, halten viele der Ablöse-Partner ein Erkennungszeichen parat, dazu eignen sich vornehmlich Duschstangen, Regenschirme, Angeln oder Harken, an denen Pappschilder oder Kuscheltiere prangen. Oder Riesenschnuller, Schinken, Windräder, Zweige, überdimensionierte Handschuhe, Plastikfrösche, Würstchen, Leuchtbuchstaben, undefinierbare Gebilde aus Plaste und Elaste ... und 99 Luftballons.

Die kommen nicht von Nena, sondern schweben reell entlang des Zauns. Indes quäkt Britney Spears aus dem Lautsprecher: „My loneliness is cilling me“ – ein musikalischer Kontrapunkt zu dem Massenspektakel? Oder eher ein ironischer Kommentar?

Bekanntlich kann man auch in einer großen Menschenmenge einsam sein – und genau so fühlen sich einige ankommende Staffelläufer: Sie finden ihren Ablöse-Partner nicht. Oder jedenfalls nicht so bald. Mit krebseroten Köpfen suchen sie verzweifelt den ganzen Zaun ab, bis der Moderator nachhilft und per Mikro die Vermissten aufruft. Der längste erfolgreiche Staffelpartner-suchvorgang dauert 20 min.

ANLEITUNG ZUM STAFFELGLÜCK

Damit dies 2015 nicht wieder so häufig schief läuft, folgt nun die längst überfällige SPIRIDON-Anleitung zum Staffglück in 7 Schritten.

1. Bereiten Sie sich intensiv vor, dazu gehört vor allem das Basteln eines originellen Erkennungszeichens für Ihre Mannschaft. Luftballons und Fahnen sind Attribute der Denkfaulheit, sie kommen in der Wechselzone massenhaft vor. Erkundigen Sie sich bei dem direkt vor Ihnen drankommenden Staffel-Partner nach seiner voraussichtlichen Laufzeit, beachten Sie die Startzeitverschiebung durch drei Startwellen

und gehen Sie mindestens 15 min vor Ihrem erwarteten Partnerwechsel in die Wechselzone. Mundwinkel nach oben und Daumen hoch!



Wer oder was ist hier der Hingucker? - Beide gehören in den Nummern-Bereich 1251 bis 1500.

2. Sie sehen nur Hintern, Rücken, Ballons? – Prima. Bitte stellen Sie sich hinten an, aber nicht irgendwo, sondern orientieren Sie sich an Ihrer Startnummer. Haben Sie Ihren Zahlenbereich gefunden, wenden Sie weder physische noch psychische Gewalt an, um vorwärts zu kommen. Die Mauer aus Menschenleibern besteht aus etwa zehn Reihen und baut sich ganz von allein um. Peu à peu trippeln auch Sie nach vorn. In der ersten Reihe gibt es Sichtkontakt zu den ankommenden Läufern.

3. Wenn Sie alles richtig gemacht haben, entdecken Sie bald Ihren Staffelpartner – und er Sie. Bitte nicht vor Freude über den Zaun springen, sondern jeder bleibt auf seiner Seite. Der Stabwechsel erfolgt über den Zaun hinweg: Sie nehmen das Staffelholz entgegen, zum Austausch reichen Sie Ihrem Partner Ihr lustiges Erkennungsobjekt, damit er es zur Mannschaft zurücktragen kann. Dann zwängen Sie sich vorsichtig durch die Menschenreihen wieder auf die Wiese. Und rennen endlich los!

4. Uff, soweit alles geschafft. Entspannen Sie sich beim Laufen durch den Tiergarten, denn die schwierigste Aufgabe kommt erst noch!

5. Auf den letzten 800 m ist links und rechts hinter den Banden der Jubel



Erster Wechsel ging ratzfatz? - Prima, zur Belohnung laufen Sie nun 5 km. Foto(4): JoAnna Zybon

groß. Machen Sie eine gute Figur: lieber stilistisch sauber laufen und dafür etwas weniger Spurt. Das Lächeln für die Fotografen nicht vergessen!

6. Der große Moment: Sie laufen zurück in die Wechselzone – aber diesmal auf der anderen Seite des Zauns. Hinterm Zaun harrt bereits Ihr nervöser Teampartner, der nun Sie ablösen will. Klar, dass dieser zweite Wechsel für Sie dramatischer ist, denn nun agieren Sie mit rotem Kopf und weichen Waden. Wichtig: Orientieren Sie sich unbedingt wieder an Ihrer Startnummer. Nur wenn Sie den richtigen Zaunabschnitt finden, geht alles ruckzucki.



„Marion, hiaaa!“ - Bringen Sie sich am besten auch Halsbonbons mit.

7. Haben Sie Ihren selbstgebastelten Arsch mit Ohren auf dem Besenstiel erspäht? Glückwunsch! Der Rest ist ein Kinderspiel: Schnurstracks zum Staffelpartner rennen, den Stab übergeben und auspusten! **JoAnna Zybon**



Dalli-dalli! - Weg mit dem Stab, aber bitte niemanden erschlagen.