



Andrea Helmuth – seit vielen Jahren in Neu-Isenburg zu Hause, hat ein mehr als außerge- wöhnliches Hobby

Fragen an sie und ihr Bericht über den Halbmarathon in
unserer Partnerstadt Veauche

Wie kamen Sie zum Marathon-Lauf?

Andrea Helmuth: Nur einmal einen Marathon laufen! Warum nicht zu meinem 40. Geburtstag? Und so wurde dieser zu einem der aufregendsten in meinem Leben. Manchmal ist Ahnungslosigkeit ein großes Glück. Ich hatte mich selbst beschenkt. Neben den Glücksgefühlen waren das Finisher-Shirt und die Medaille die perfekte Startbahn um weiter meine sportliche Grenze zu verschieben. Bereits ein Jahr später meldete ich mich zu meinem ersten IRONMAN-Langdistanztriathlon an. An immer schwierigere, längere und höhere Läufe habe ich mich gewagt. So vollzog sich der Wechsel vom Stadtmarathon hin zum Landschaftsmarathon und Etappenläufen mit Abenteuer-Charakter.

Hat Sport schon immer zu ihrem Leben gehört?

Andrea Helmuth: Die Liste meiner Aktivitäten ist lang. Vom Kinderballett bis zum Mädchenfußball. Während meine Freundinnen nach einer gemeinsam durchtanzten Disco-Nacht am nächsten Morgen ausschlieften, jagte mich mein Vater hunderte von Kilometer auf dem Rennrad durch die hessischen Mittelgebirge. Nachdem der Nordbahnlift am Feldberg wegen Schneemangels geschlossen wurde, fuhr ich, mittlerweile als ausgebildete Skilehrerin, zum Helikopter-Skilaufen nach Kanada. Im Sommer zog es mich zum Wasserskilauen oder Wakeboarden an den Main. Laufen erschien mir damals noch zu langweilig, bis ich merkte: Laufen lässt sich überall und die Laufschuhe passen sogar ins Handgepäck.

Wie lassen sich zeitlich Beruf, Freunde und Sport vereinbaren?

Andrea Helmuth: Ob laufend oder mit dem Mountainbike. Ob im Dunkeln, bei Kälte oder Regen. Ich nutze meinen Arbeitsweg um den Kopf frei zu bekommen und genieße dabei die Ruhe und den Duft frischer Waldluft am Morgen. Jeder Lauf ist ein Treffen von Freunden. An den Wochenenden drehe ich mit ihnen meine Runden im Taunus oder verabede mich mit begeisterten Langstreckenläufern zu Veranstaltungen auf der ganzen Welt.

Welche anderen Interessen oder Hobbys haben Sie noch?

Andrea Helmuth: Ich liebe das Reisen und ich schreibe um meine Erlebnisse zu reflektieren und um zu zeigen, wie faszinierend und amüsant es rund um einen Marathonlauf sein kann. Ich will eine Stadt, Land oder Menschen näher oder anders kennenlernen. Ich möchte diese Eindrücke aus erster Hand an andere nicht nur Sport-, sondern auch Reise-Interessierte weitergeben und sie an den Ort des Geschehens führen. Geschichten, die sich stärker in das Bewusstsein einbrennen als jeder Sieg oder Platzierung. Für einzigartige und spannende Reportagen überschreite ich mitunter die Grenzen des Gewohnten wie z. B. einem Marathonlauf in der Antarktis, einen Marathon mit dem Kajak oder Inlineskates, einem Radrennen in Südafrika oder Zelt-Trekking in Patagonien.

Welche Tipps haben Sie für Laufanfänger, die längere Strecken als Ziel haben?

Andrea Helmuth: Um nicht schnell die Lust am Training zu verlieren, sind Verbissenheit und falscher Ehrgeiz fehl am Platz. Laufen Sie wie Sie als Kind gelaufen sind, einfach nur zum Spaß. Nur wer mutig genug ist, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen, der erlebt auch was.

Non, je ne regrette rien!

Von Andrea Helmuth

Für einen kurzen Moment will ich die Startnummer zurückgeben und nie wieder den Fuß auf französisches Terrain setzen.

Unauffällig schiele ich zu den beiden Mitläufern. Ob sie alles beobachtet haben? Haben sie. Von wegen Integration und Chancengleichheit. Eine Stunde und neunundvierzig Minuten später, reiße ich die Arme nach oben und laufe glücklich als schnellste deutsche Läuferin durch den Zielbogen!

Keck könnte ich sagen: Ich hatte nichts anderes erwartet. Man kann das in Gesprächen lässig einfließen lassen und sich wohlig in der Anerkennung der anderen sonnen. Oder man erzählt wie es wirklich war.

Nach mehr als 13 Jahren fühle mich als gebürtige Frankfurterin in Neu-Isenburg auch mit einem Offenbacher Nummernschild zu Hause. Es ist eine schöne Stadt. Wenn man beispielsweise im Garten sitzt und den Flug-

verkehr am Himmel beobachtet, dann geht das Herz gleich wieder auf die Reise. Läuferische Neugier brachte mich schon weit um den Globus.

Und als wollte ich aller Welt zeigen, wie sehr ich doch im heimischen Revier unterfordert war, denn schon bald wusste ich, wo die toten Tiere lagen und wann die Bahnshranke auf der Buschschlagrunde geschlossen wird, erliege ich ständig neuen Laufstrecken und



Start zum Halbmarathon Les Foulées Veauchoises

Events. Ich packe gerade mal wieder meine Tasche, als der überraschende Anruf kommt: „Glückwunsch! Sie waren schnellste Isenburgerin beim Halbmarathon des Hugenottenlaufs. Die Sieger der 10 und 21,1-Kilometer-Laufstrecke erhalten eine Einladung des Fördervereins Städtepartnerschaften und europäische Begegnungen Neu-Isenburg. e. V. (FSP) und dürfen Neu-Isenburg beim „Les Foulées Veauchoises“ in Veauche vertreten“.

Zum ersten Mal werden meine Laufschuhe französischen Boden betreten. Unbegreiflich! In Anbetracht meiner mehr als 300 Halb-, Marathon- und Ultraläufe. Allein der Gedanke an die Sprache, Froschschenkel und Schnecken auf fettiger Kräuterbutter steckt fest in meiner Klischeekiste und löst Grausen aus. Es wird Zeit, endlich über die Nachbarschaftsgrenze zu blicken, um zu sehen, wie der Franzose wirklich tickt. So anders. Einem charmanten „Bonjour Andrea, Willkommen in Veauche“ folgt ein beiderseitiges Wangenküsschen von Manuel, dem Président des Veauche Jumelages, dessen Frau Pascal, Anne und Bruno, unsere Gastfamilie für die nächsten zwei Tage, sowie Martine. Schon die Begrüßung ist ein Hauch einer Liaison, weicherziger als bei den Deutschen, deren feuchtzarter Händedruck oft Blutleere und Emotionslosigkeit ausstrahlt.

Bereit für Epochales nehme ich eilig ein Heldenfrühstück zu mir. Kaffee, Croissants, Gesprächshäppchen. Unsere Köpfe stecken in einem zehn Zentimeter dicken Übersetzer. Wirrwarr eines französisch-deutsch-englischen Sprach-Feuerwerks. Das Radio spielt, wie passend, Édith Piaf. Alles könnte perfekt sein, nur ein klitzekleines Problem wirft einen schwachen Schatten auf meinen Start. Ich bin mein eigenes Team, quasi der heimische Trumpf. Qualifiziert mich das als (Lauf-)Vertreterin

Neu-Isenburgs? Die wilden Zeiten sind doch schon längst vorbei, oder? Mit einer Laufzeit von 1:48:53 h wurde ich 2014 beim Halbmarathon 6. von 28 Frauen in meiner Altersklasse. Eine fortgeschrittene Altersklasse, die allein schon doppelt so viele Läuferinnen zählt wie heute der Lauf an Gesamtteilnehmerinnen.

Veauche befindet sich etwa 70 Kilometer südwestlich von Lyon und ist älter als Neu-Isenburg. Eine erste schriftliche Erwähnung erfolgt gegen das Jahr 1000. Weniger Häuser, weniger Einwohner, weniger Teilnehmer. Einfach alles eine Nummer kleiner, gemütlicher und schlaftrunkener. Ich stelle mir vor, wie Bewohner, Familien, Freunde sowie Helfer uns zuzubeln und beim finalen Zieleinlauf die Banden stürmen. Der Franzose jedoch bewegt sich am Wochenende nur schwer von seiner Chaiselongue, es sei denn, es ist Markt. „Les Foulées Veauchoises“ hat keine spektakuläre Strecke und ist deshalb ein wenig mit dem Hugenottenlauf in Neu-Isenburg zu vergleichen. Der Kurs ist eng und wenn man nicht gleich seinen Rhythmus findet, hat man keine Chance



Am Rond Point (Kreisverkehr) Neu-Isenburg v.l.n.r. Andrea Helmuth, Anne und Bruno Fernandez (meine Gastgeber)

mehr. Draußen vor der Stadt gibt es einige bedeutende Stellen: Wiesen und Schottersteine. Wenn man dort einen Fehler macht, verliert man viel Schwung für die folgende lange Chaussée. Ich hänge mich in den Wind-

schatten eines Läufers vom Running-Club VEAUCHOIS, klebe förmlich am Hinterteil und den braun gebrannten Waden – Mon Dieu! Er zieht an, ich bleibe dran, nur sprachlich hinke ich etwas hinterher. Endlich ist die erste Runde geschafft. Und jetzt? Reicht die Kraft um die Zweite und Dritte im gleichen Tempo zu drehen? Aber was wäre die Alternative? Ich nehme Haltung an und ziehe durch. Geschafft – Ich bin im Ziel. Ohne Blumen und Kränze, aber als erste, weil einzige Deutsche



Auf der Laufstrecke mit Philippe Mialon (Running Club Veauchois)

und mit einem Altersklassensieg. Mir fällt ein ganzes Baguette vom Herzen und ich muss lächeln. Non, je ne regrette rien!

Nach dem Lauf trifft man sich zum Aperitif. Beim Nippen am Pastis habe ich meine Muttersprache fast ganz verloren. Es werden viele Küsschen verteilt und viel Champagner. Zufrieden falle ich ins Bett. Dank der Initiative des FSP habe in jeder Beziehung gewonnen: Eine Lauf-Reise nach Veauche und viele neue Freunde. Einige haben uns bereits besucht. So wie Gael Poissonnier, der letztjährige schnellste Veaucher auf der Halbmarathondistanz des „Les Foulées Veauchoises“. Und es geht weiter: Nachwuchsoptimierung! Die Isenburger Läufer(-innen) werden dann in



Nach dem Lauf v.l.n.r. Andrea Helmuth, Gael Poissonnier (schnellster Veaucher), Michael Zervas (FSP)

Veauche hoffentlich nicht mehr eine Minderheit sein. Potenzial haben wir Isenburger Sportler allemal. Aber auch ohne zu siegen kann man in Frankreich an den Start gehen. Bei Interesse einfach an den Förderverein Städtepartnerschaften und europäische Begegnungen wenden, damit die Liaison zwischen dem Hugenottenlauf und dem „Les Foulées Veauchoises“ zu weiterer intensiver Freundschaft und Partnerschaft führt. Mehr unter: <http://www.partnerstadt-neu-isenburg.de>