

WARUM LÄUFST DU EIGENTLICH?

Über diese Frage habe ich mir eigentlich noch nie Gedanken gemacht. Ich laufe, solange ich mich erinnern kann. Geboren wurde ich 1970 in Leipzig, dort bin ich auch zur Schule gegangen. Ein großer Vorteil des DDR-Sportsystems war die Sichtung und Motivation der Kinder zum Sport in Vereinen. Die Trainer kamen in den Schulsport und sahen sich nach Talenten für verschiedenste Sportarten um. Mit sieben Jahren sollte ich Schwimmer werden. Fortan suchte ich mein sportliches Glück im Wasser. Gefunden habe ich es nicht. Eigentlich war mir beim Training im feuchten Nass immer nur kalt, und die größte Motivation bestand in der Aussicht auf eine warme Dusche danach. Nach nicht einmal zwei Jahren war Schluss mit dem Schwimmtraining. Mein damaliger Trainer sagte kurz und knapp zu mir, dass ich nach den Sommerferien nicht mehr zum Training kommen solle. Aus heutiger Sicht eine wirklich gute und wegweisende Entscheidung!

Das dritte Schuljahr hatte kaum begonnen, da wurde ich im Schulsport für die Leichtathletik gesichtet. Nun war diese Sportart aber mit ihrer Vielzahl an Disziplinen auch eine ziemlich große Herausforderung für mich. Jegliche Wurf- und Sprungdisziplinen würde ich bis heute nicht als meine Kernkompetenz beschreiben, und ein echter Sprintertyp war ich auch nicht. Aber ich war schnell genug und konnte meine Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten. Laufen machte mir Spaß, nicht weil ich besonders gern im Wald unterwegs war oder die Natur genießen wollte, nein, der eigentliche Spaß kam durch erste Erfolge bei kleinen Wettkämpfen in der Schule und auf Stadtbezirksebene.

Erst gewann ich den Crosslauf an unserer Schule, wenig später die Crossmeisterschaften des Stadtbezirkes Leipzig Süd. Schon damals habe ich versucht, möglichst jedes Rennen zu gewinnen. Ein Reiz, der mich über meine gesamte Karriere begleitet hat. Die Strecken wurden länger, die Erfolge blieben, und das Laufen wurde zu einem wichtigen Lebensinhalt. Glücklicherweise hat sich bis heute daran nichts geändert.

Heute weiß ich, dass es beim Laufen nicht ausschließlich um erste Plätze oder Bestzeiten geht. Natürlich können solche Beweggründe Indikatoren für die Motivation

zum regelmäßigen Laufen sein, doch die Bewegung an der frischen Luft ist viel mehr als Zeiten oder Siege. Laufen ist zu Recht Volkssport und die wohl effektivste Form des Ausdauertrainings – sowohl was das Zeitmanagement als auch die benötigte Ausrüstung angeht.

LAUFEN KANNST DU IMMER UND ÜBERALL

Laufen geht überall, egal, ob zu Hause, auf Dienstreise in einer fremden Stadt oder im Urlaub am anderen Ende der Welt. Wenn die Laufschuhe dabei sind, kann es schon losgehen. Und die Ausrede, dass man auf unbekanntem Strecken nie wieder nach Hause findet, zählt heutzutage nicht mehr. Nahezu alle Sportuhren mit GPS bringen dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Laufeinheit. Somit geht Laufen wirklich nahezu immer und überall. Natürlich muss auf unterschiedliche Temperaturen beziehungsweise das Wetter im Allgemeinen reagiert werden. Doch wie heißt es so schön unter Läufern: Es gibt kein schlechtes Laufwetter, es gibt höchstens die falsche Bekleidung.

Seitdem ich meine leistungssportliche Karriere beendet habe, konnte ich zunehmend einen weiteren Vorteil des moderaten Ausdauertrainings kennenlernen. Bei wem hat sich nicht schon einmal nach einem stressigen Tag der innere Schweinehund gemeldet und sein Veto zur geplanten Trainingseinheit am Feierabend eingelegt? Doch meist gelingt es mir ganz gut, diese Störgeräusche zu ignorieren, schließlich laufe ich ja für mich und nicht für meinen Trainer oder Trainingsplan.

»KAUM SIND DIE LAUFSCHUHE GESCHNÜRT UND DIE ERSTEN 100 METER ZURÜCKGELEGT, ÖFFNET SICH EIN NEUER HORIZONT, UND DER STRESS DES TAGES SCHEINT IM LAUFSCHRITT ZU VERFLIEGEN.«

FINDE DEIN WOHLFÜHLTEMPO

Kaum sind die Laufschuhe geschnürt und die ersten 100 Meter zurückgelegt, öffnet sich ein neuer Horizont, und der Stress des Tages scheint im Laufschrift zu verfliegen. Einfach den Kopf freizubekommen, neue Gedanken zu fassen oder die Ruhe der Natur zu genießen, all das geht bei kaum einer Sportart so gut und schnell wie beim Laufen. Natürlich ist es dazu notwendig, in der richtigen Intensität – also im sogenannten Wohlfühltempo – unterwegs zu sein. Gerade für Laufanfänger scheint das ein Widerspruch in sich zu sein: Wie soll man sich beim Laufen wohlfühlen, wenn man ständig außer Atem ist? Darauf werde ich im weiteren Verlauf des Buches ausführlich eingehen. Aber hier schon ein kleiner Tipp: Lauftempo reduzieren oder – falls das nicht

ausreicht – eine kurze Gehpause einlegen. Das Schöne am Laufen ist, dass du selber schnell spürst, was dir guttut. Eines habe ich in den letzten 40 Jahren seit meinem Start im Schulsport gelernt: Es gibt immer einen Grund, Laufen zu gehen, und das ist auch gut so!



BEWEGUNGSMANGEL: DEM TREND DAVONLAUFEN

Als Laufprofi bestand mein Leben fast ausschließlich aus Bewegung. Laufen war mein Job und damit über fast 20 Jahre Grundbaustein meines Alltags. So habe ich als Langstreckenläufer in den 90er-Jahren circa 7.000 bis 8.000 Kilometer pro Saison zu Trainingszwecken zurückgelegt, später als Marathonprofi waren es sogar knapp 10.000 Laufkilometer pro Jahr. Somit waren wichtige Faktoren meines Alltags, neben den eigentlichen Trainingseinheiten, vor allem die Regeneration und das Sparen meiner Kräfte, Zusatzbelastungen waren eher kontraproduktiv. Den Begriff des Bewegungsmangels kannte ich so nicht, führte ich doch ein Leben, das aus viel Bewegung an der frischen Luft bestand und durch Trainingslager und Wettkampfreisen in den verschiedensten Regionen weltweit geprägt war.

Doch mein Leben hat sich in den vergangenen 15 Jahren deutlich verändert, daher bin ich froh und dankbar, auch weiterhin beruflich in der Laufszenen unterwegs sein zu können. Allerdings werde ich mittlerweile nicht mehr für Zeiten oder Rekorde bezahlt. Heute bringe ich mein Wissen als Laufexperte und bei der Organisation verschiedenster Laufveranstaltungen ein. Und damit geht es mir wie vielen anderen auch: Ich sitze zu viel am Schreibtisch, bin oft im Auto unterwegs und komme deutlich seltener zum Laufen.

ABSOLVIERE 8.000 SCHRITTE PRO TAG

Laut einer aktuellen Studie aus den USA sollen als Grundlage für einen gesunden Lebensstil etwa 6.000 bis 8.000 Schritte am Tag absolviert werden. Das sollte an einem Trainingstag noch gut gelingen, aber wer trainiert schon täglich? Ganz abgesehen davon, dass tägliches Training nicht das Ziel eines Freizeitläufers sein sollte.

Es geht also darum, den Bewegungsradius im Alltag zu erweitern. Lieber zu Fuß zum Bäcker um die Ecke gehen statt mit dem Auto fahren. Ich hatte zum Beispiel früher die Möglichkeit, zu Fuß in die Schule zu gehen, und war viel mit dem Fahrrad unterwegs. Nutze deine Mittagspause für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft, oder fahre gleich mit dem Rad zur Arbeit, zumindest wenn das Wetter es zulässt. Es sind die kleinen Dinge, die dein Leben verändern können, nicht sofort – aber garantiert mit Langzeitfolgen. Bei unseren Running Camps auf Mallorca wohne ich im Hotel immer in