

abverlangt und Leistungsbereitschaft, ob sie nun erstmals die mörderische Runde um den Stadtwaldsee in Angriff nehmen oder zum dreiundzwanzigsten Mal ihre Marathon-Bestzeit verbessern wollen.

Jeder ist fast immer und überall Anfänger, keiner darf jemals aufhören, ohne nicht bitter bestraft zu werden. Jeder Lauf ist jeden Tag anders, immer wieder drohen neue Überraschungen. Man fühlt sich fit und nichts geht, man fühlt sich schlecht und alles fliegt. Und umgekehrt. Und alle sind immer wieder froh, dass sie sich auch heute aufgerafft haben, um sich über ein paar Kilometer zu quälen. Läufer sind eben alle gleich; sie haben alle sieben Leben. Daher werden die Fragen in sieben entsprechenden Kapiteln beantwortet, die für jeden interessant sein dürften. Für den Fortgeschrittenen, um sich seiner Anfänge zu vergewissern. Und für den Anfänger, um schon mal zu schnuppern, wie es so ist, wenn einen die Laufsucht so richtig erwischt hat. Jedes Kapitel wird von einem einfühlsamen Beitrag des Hobby-Läufers Achim Achilles eingeleitet. Es folgen Fragen, die das Trio Achilles, Dimeo und Karraß beantwortet, mal allein, mal gemeinsam. In informativen Schwerpunkten werden die häufigsten Fragen besonders ausführlich bearbeitet. Die **fett gedruckten Begriffe** sind Schlüsselworte des gehobenen Laufsports, die jeder kennen und in seiner Laufgruppe wie selbstverständlich anwenden können sollte. Daher werden diese Begriffe im im Kapitel »Kleinen Läufer-ABC« noch einmal erklärt. Denn Läufer wollen Läufer beeindrucken. Das haben wir eben auch gemeinsam. Warum, wenn nicht für Anerkennung, treiben wir denn sonst den ganzen Aufwand?

Der regen Teilnahme der Läufer ist ein weiterer wichtiger und höchst lesenswerter Teil dieses Buches zu verdanken. Hier meldet sich die kompetente Community der Achilles-Leser zu Wort, mit Tipps und Tricks und Fragen, die nirgendwo so richtig hinpassen, mal brilliant, mal mehr, mal weniger praktikabel, manchmal nicht ganz ernst gemeint, allesamt jedoch angetan, das Dasein des Läufers zu erleichtern, zumindest aber zu erheitern.

Die Leser berichten von Malaisen und Erfolgen oder empfehlen Strecken von Moskau bis Singapur, zwischen Südafrikas Urwald und dem Emschertal – ein gewaltiger Materialschatz aus dem wahren Läuferleben. Die Lesertipps ziehen sich als »Laufband der Sympathie« über alle Seiten dieses Buches und sparen kein noch so bizarres Thema aus, sei es der schweißsichere Transport von Klopapier, wirkungsvolle Hundeabwehr und familienfreundliche Sportschuhlagerung.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Laufbüchern im Kommando-Ton soll *Achilles' Laufberater* den Freizeitsportler entlasten. Achilles fordert und befiehlt nicht (oder nur selten), sondern zeigt

Verständnis für gelegentliche Trainingsfaulheit und Motivationstiefs. So schließt dieses Buch keine Leistungsklasse aus, fordert schon gar nicht den totalen Marathon, sondern bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen ein klassisches Stöber-Buch, das man von vorn nach hinten, aber auch von hinten nach vorn, quer oder punktuell lesen kann und immer mit Spaß.

# 1.

## Unser Leben als ewige Anfänger



*Lieber Achim,  
Laufen ist so langweilig. Keiner gibt es zu. Ich habe es früher  
auf zehn Kilometer gebracht, eine Strecke, die ich im  
Zeitalter von Auto und Bahn gerade noch für vertretbar  
halte. Ich laufe doch auch nicht von Köln nach Düsseldorf.  
Also, was soll das mit dem Marathon? Am besten ist immer  
noch ein Laufband. Da kann ich die Stop-Taste drücken,  
wenn ich keine Lust mehr habe. Was soll ich in Wald und Flur  
machen? Warum die guten Gelenke kaputt machen mit  
anstrengendem Laufen, wenn es auch bei Weitem*

*angenehmer mit Übergewicht geht? Klar geht es einem hinterher gut. Aber es geht einem auch gut, wenn jedwelche Art von Schmerz und Anstrengung nachlässt. Warum hauen sich Läufer nicht einfach mit dem Hammer auf den Daumen? Auch da würde das Ende als Erlösung empfunden werden.  
Grüße, Kerstin*

*Hallo Achim,  
die coolen Läufer Münchens finden sich an der Isar, am Flaucher oder im Westpark.*

*Im Englischen Garten laufen definitiv nur Zugereiste und Touris.  
Grüße, Sandra*

*Liebe Sandra,  
habe in München leider noch nie coole Typen laufen sehen. Die besten laufen in Berlin, dann kommt Hamburg. Das war's auch schon.  
Achim*



***Welcher Läufer kennt das nicht? Seit Jahren muss man seinen Sport verteidigen gegen genervte oder gehässige Angriffe des Partners, sich wehren gegen Hohn und Spott. Man gewöhnt sich mit der Zeit daran. Doch dann kommt es noch schlimmer. Eines Tages will die Gattin plötzlich auch laufen, als sei es die selbstverständlichste Freizeitbeschäftigung der Welt. Leider hat sie keine Ahnung und macht alles falsch. Macht nichts - so ging es uns ja allen einmal. Achim Achilles über den Fluch des Anfangens.***

Hilfe. Gestern hatte ich eine Erscheinung: Jane Fonda stand vor mir. Lila Leggings mit Wadenwärmern, giftgrün das Stirnband, gestreifter Biene-Maja-Body, ein Blick wie Käptn Hook. Früher fand ich Frau Fonda ganz scharf. Sie hat ja das Prinzip des familienfreundlichen Softpornos erfunden. Unter dem Vorwand, jederzeit sportlich hyperaktiv zu sein, trug sie immer nur Badeanzug und verrenkte sich darin auf nicht uninteressante Weise. Gleich würde »Fame« erklingen und Jane durch unser Wohnzimmer hopsen. Aerobic bei Achilles, 20 Jahre danach. Nur, wie war Jane in meine Wohnung gekommen?

An ihrer etwas gebeugten Körperhaltung erkannte ich das Wesen schließlich: Es war Mona, meine Gattin. »Super-Verkleidung«, sagte ich lobend, »ist Karneval in der Yoga-Gruppe?« Leider die ganz falsche Ansprache. »Klappe, Faulpelz«, antwortete meine allzeit gut gelaunte Ehefrau knapp, »während du dein Training vernachlässigst, fahre ich an den Schlachtensee - zum Laufen.«