

# SVEN LORIG

# LÄSSIG LAUFEN

Warum  
Fitness  
keine Folter  
braucht



BASTEI ENTERTAINMENT 

Jau, das gefällt mir: »Westdeutscher Meister« klingt verdammt gut. Allein diese zwanzig Buchstaben haben schon was von muskelgestählten Beinen, einem sexy Oberkörper und heldenhafter Leistung an der Grenze zum Spitzensport. Wie sollte ich das sonst auch alles geschafft haben?

Lassen wir dieses heroische Bild noch einige Sekunden lang über diesem Buch schweben, bis es wie eine Blase an der Ferse zerplatzt, und blicken noch mal kurz auf die zwei Worte vor den magischen zwanzig Buchstaben. Richtig, da steht: »per Zufall«. Nun gut, die Wahrheit ist manchmal ziemlich ernüchternd: Ich bin weder asketischer Topathlet (dazu esse ich zu gerne Süßigkeiten) noch rasanter Spitzensportler (dazu trinke ich zu gerne Bier und Wein). Ich bin ein lebensfroher Rheinländer, der gerne

Sachen treibt, die richtig Spaß machen – lässig laufen zum Beispiel.

So habe ich (übrigens auch »per Zufall«) den perfekten Sport für fast jede Lebenslage entdeckt. Laufen macht nicht nur Spaß und glücklich, es lässt sich zudem auch noch prima in jeden Alltag einbauen – ob nun zu Hause, auf Dienstreisen oder im Schichtdienst. Zweimal Laufen pro Woche ist praktisch für jeden machbar, vielleicht sogar dreimal. Wenn Sie denn wollen – und ich hoffe doch sehr, dass sie spätestens nach diesem Buch wollen.

Dabei bin ich in den letzten Jahren regelmäßig über Antworten auf wichtige Fragen rund ums Laufen gestolpert: Muss es denn immer gleich ein Marathon sein, oder geht es nicht auch etwas entspannter? Wie verläuft man sich im Urlaub oder auf Geschäftsreise am besten, wenn man sich

doch gar nicht richtig auskennt? Oder: Wie nimmt man optimal mit dem Laufen ab, wenn man plötzlich nur noch Heißhunger verspürt?

Regel Nummer eins: *Versuchen Sie es nicht mit der Brechstange!* Bleiben oder werden Sie lässig! Wobei »lässig« garantiert nichts mit »langsam« oder »nach-lässig« zu tun hat. Es ist keine Frage der Geschwindigkeit, sondern eher eine Lebenseinstellung. Sie wollen schneller werden? Kein Problem. Dann versuchen Sie es, aber bleiben Sie dabei einfach entspannt. Diese Einstellung kann tatsächlich Ihr Leben verändern.

Kein Quatsch. Indianerehrenwort. Ist mir wirklich passiert.

Warum? Und wie?

*(Achtung!*

*Musik ...  
Spannungsbogen ...)*

*Dramatische  
mörderischer*

Das werde ich Ihnen gerne auf den folgenden Seiten alles noch verraten. Was Sie gerade in Ihren Händen halten, ist ein Laufbuch für Hobbyläufer und solche, die es immer werden wollten, sich aber bislang nie wirklich aufraffen konnten, für Profis und Noch-nicht-Sportler, für Anfänger und bereits Abhängige. Und natürlich auch für alle Metalläufer, die zwar schon seit Jahren nicht mehr aktiv, aber gefühlt immer noch topfit sind.

Denn genau das war ich im Alter von knapp dreißig Jahren: etwa 30 Kilogramm zu schwer und sportlich bereits im Ruhestand. Doch dann hat sich aus heiterem Himmel der Laufsport in mich verliebt und lässt mich bis heute nicht mehr los. Seitdem weiß ich: Jeder kann laufen! Man muss nur mal seinen Hintern aus der eigenen Komfortzone bewegen.

Also: Runter vom Sofa und raus in den Wald!

Stopp! Nicht sofort. So schnell müssen Sie gar nicht sein. Das schadet nur dem Karma. Manchmal muss der Erfolg auch auf einen warten können. Nicht umsonst heißt es »Ausdauersportart«. Hier kommen Sie nur mit Gelassenheit ans Ziel.

Also: Erst lesen, dann laufen.  
Und jetzt blättern ...

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr  
*Sven Lorig*

PS: Liebe Damen, ich habe es wirklich versucht, eine gleichberechtigte Sprache für Frauen und Männer in diesem Buch zu finden. Es ist mir aber nicht gelungen. Auch wenn wir in unserem Handeln glücklicherweise schon viel weiter sind, unser Sprech- und