

ALEXANDER SCHUMOWITSCH

LAUFBEKLOPPTES JAHR

1. JANUAR



31. DEZEMBER

Jeder Tag führt die Linie weiter.



«Dieses Buch ist nicht für
Spitzensportler.
Es ist für Menschen,
die Abenteuer lieben.»

Das ganze Buch. Kostenlos.

DIGITALE AUSGABE

Der Anfang	4
Januar	8
Februar	21
März	32
April	46
Mai	56
Juni	67
Juli	81
August	89
September	109
Oktober	131
November	142
Dezember	150
Neujahr	159
Nach dem Buch	163
Meine Laufwunschlise	169
Laufbekloppt	174
Das Projekt unterstützen	177

Online lesen: runningyearbook.com



Der Anfang

«Ich erzähle hier, was bei mir funktioniert hat und was schiefging.»



Einmal stellte ich nach einem Lauf ein Foto mit meiner Medaille auf Facebook und schrieb dazu: Wenn man die Anleitungen zur Marathonvorbereitung liest und alles richtig macht, klappt es auch. In den Kommentaren fragte mein Freund Denis: Welche Anleitungen meinst du? Ich dachte, ich schreibe kurz etwas darüber, wie man die Belastung vor einem Wettkampf erst steigert und dann reduziert. Dann fiel mir ein, dass das ein bisschen wenig wäre und ich auch etwas über Wochenkilometer schreiben sollte. Und ein wenig über Pulszonen, die hatten mir geholfen. Ein paar Worte zur Schrittfrequenz ... Schliesslich hatte ich mehrere Bücher und jede Menge Artikel gelesen. Vieles hatte ich selbst ausprobiert, um herauszufinden, welche Kniffe wirklich etwas bringen. Also dachte ich: Zum Jahresende schreibe ich das etwas ausführlicher auf. Vielleicht kann jemand etwas damit anfangen. Es wurde etwas länger als ein Beitrag auf Facebook.

Ich erzähle hier, was bei mir funktioniert hat und was schiefging. Ratschläge will ich keine erteilen. So war es bei mir. Was bei dir dabei herauskommt, weiss ich nicht. Ich hoffe einfach, dass du die Geschichte gern liest und selbst Freude am Laufen findest.

Ich habe dieses Buch «Laufbeklopptes Jahr» genannt. Denn irgendwann passte das Laufen nicht mehr in die Rubrik «Training». Es schlich sich in meine Gewohnheiten, meine Pläne, meine Reisen und meine Gespräche. Dieses Buch erzählt, was daraus geworden ist.

Das Ergebnis vorweg

Irgendwann wog ich bei 180 cm Körpergrösse 89 kg. Ich konnte nicht einmal 1 km ohne Pause laufen, und besonders gut roch ich auch nicht.

Dann fing ich mit dem Laufen an, und es wurde besser. Mein Gewicht sank auf 82 kg, ich schaffte einen Marathon, also 42,2 km, in knapp unter 4 Stunden und war im Grossen und Ganzen mit mir zufrieden.

Als ich 45 wurde, packte mich das Laufen noch mehr. In diesem Jahr sank mein Gewicht auf 72 kg, mein Körperfettanteil lag bei höchstens 8 %, und ich lief einen Marathon in 3 Stunden und 12 Minuten.

So ist es dazu gekommen.

Wie alles anfang

Einige Jahre zuvor war ich mit meinem Freund Alex durch die USA gereist. Wir fuhren mit dem Auto vom Atlantik bis zum Pazifik: über Washington, Miami, New Orleans, Colorado, Arizona und Las Vegas bis nach Los Angeles. Viele Männer träumen von so einer Reise. Wir haben sie gemacht. Es war ein wunderbares Abenteuer. Abends tranken wir Bier in den örtlichen Bars, morgens ging Alex laufen, und danach waren wir den ganzen Tag unterwegs.

Ich fragte ihn: «Warum läufst du?» Er sagte, dass er die Stadt dabei von einer ganz anderen Seite kennenlerne. Beim Laufen siehst du mehr als ein langsamer Tourist zu Fuss und mehr als ein Autofahrer auf den Hauptstrassen. Du siehst, wie der Milchmann Milch ausliefert und die Leute zur Arbeit gehen. Du siehst Fussgängerzonen, Strände und Parks, nicht bloss Parkplätze und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Du siehst eine Menge!

Das leuchtete mir ein, und ich lief meine ersten 5 km. Das war am Lake Powell. Es war heiss, ringsum staubige Wüste, und es lief miserabel. Alles tat weh, ich war verdammt langsam und völlig ausser Atem. Also liess ich es sofort wieder bleiben.

Zurück zu Hause kaufte ich mir dann aber Laufschuhe von Nike. Mir gefiel einfach die Werbung. Und weil ich nun schon solche Schuhe hatte, lud ich mir die App Nike Run Club herunter und kam allmählich auf den Geschmack. So wurde ich zum Läufer und Nike-Jünger.

Eine Zeit lang passierte allerdings nichts besonders Interessantes.

Ich lief gelegentlich, schaffte erst einen Halbmarathon, dann einen Marathon, dann noch einen. Meine Ergebnisse waren allerdings ziemlich mittelmässig.

DIE GESCHICHTE



Januar

Mein Vorhaben: 365 Tage laufen
Regelmässigkeit
Der erste Monat

01

Mein Vorhaben: 365 Tage laufen

Eines Tages Ende Dezember sah ich auf Instagram einen Beitrag meines Freundes Anton. Er zog Bilanz über sein Jahr und schrieb, wie toll es sei, jeden Tag zu laufen. Und ich dachte: Das ist ein echter Held. Keine Fantasiefigur aus einem Sportmagazin, sondern ein ganz normaler Mensch aus Fleisch und Blut, Unternehmer, Familienvater. Und der hatte es geschafft, jeden Tag laufen zu gehen. Keine Ausreden. Einfach jeden Tag raus! Was für ein Typ! Das will ich auch!

Am nächsten Tag, dem 1. Januar, begann ich mein Vorhaben: 365 Tage laufen. Das war kein wohlüberlegter Entschluss. Eher eine spontane Idee. Abends den Beitrag gelesen, am nächsten Tag losgelaufen. Laufschuhe hatte ich ja schon.

In diesem Jahr lief ich jeden Tag. Zugegeben, auf jeden Lauf konnte ich nicht stolz sein. Ein paarmal war ich krank, und mit Fieber loszulaufen war nicht gerade angenehm. Da gab es auch Läufe über 300 bis 600 m. Reine Formsache natürlich. Aber eben ohne Unterbrechung.

Einmal war ich einen ganzen Tag mit dem Flugzeug unterwegs und musste beim Umsteigen am Amsterdamer Flughafen auf und ab laufen. Ohne Sportschuhe, in schweren Bergstiefeln. Das Tempo war lächerlich. Aber die Serie hielt!

Im September dieses Jahres lief ich den Marathon in Colmar in unter 4 Stunden. Die Beine taten höllisch weh, ich konnte kaum gehen und kam nur mit Mühe die Treppe hoch. Am nächsten Tag zu laufen war deshalb fast undenkbar. Also lief ich ein paar Tage lang wieder winzige Strecken. Aber, und darauf kam es an, ohne Unterbrechung.

Ich muss zugeben: Im Dezember war ich ausgepresst wie eine Zitrone. Ich hatte die Nase voll. Alles, was ich läuferisch erreichen wollte, hatte ich erreicht. Ich lief nur noch ein bisschen, manchmal eher symbolisch, um dieses Laufjahr endlich zu Ende zu bringen.

Und ja, ich schaffte es. Am 31. Dezember nahm ich ein Video darüber auf, dass ich 365 Tage gelaufen und schrecklich müde war. Der Beitrag bekam jede Menge Zustimmung, und ich ging auf Instagram, um Anton dafür zu danken, dass er mich motiviert und inspiriert hatte.

Ich fand den Beitrag wieder. Und am 31. Dezember, dem letzten Tag meines Laufjahres, las ich ihn endlich bis zum Ende ...

Es stellte sich heraus: Er hatte sich für das Jahr EIN ZIEL GESETZT. Er wollte im Laufe des Jahres eine bestimmte Kilometerzahl erreichen. Nicht jeden Tag laufen!

Anfang Januar war Anton seinen «Zielkilometer» gelaufen, hatte nachgedacht und sich ein Kilometerziel fürs Jahr gesetzt. Das hatte er auch erreicht, obwohl er an deutlich weniger als 365 Tagen gelaufen war. Es hatte Erkältungen gegeben, Betriebsfeiern, Müdigkeit und allerlei andere Dinge, die einem eben dazwischenkommen. Gründe eben. Aber jeden Kilometer, den er sich vorgenommen hatte, war er gelaufen.

Das war schon komisch. Mein Gesicht in diesem Moment hättest du sehen sollen!

Andererseits bin ich sehr froh, dass ich den Beitrag damals nicht zu Ende gelesen hatte und ein ganzes Jahr glücklich glaubte, ich machte es meinem Freund nach. Ich kam gar nicht erst in Versuchung, eine Ausnahme zu machen. Schnell gewöhnte ich mich daran, jeden Tag zu laufen. Das Laufen wurde zu einem selbstverständlichen Ritual in meinem Leben. Am 1. Januar des nächsten Jahres fiel es mir wirklich schwer, nicht loszulaufen. Ich musste mich regelrecht dazu zwingen,

einfach zu Hause zu bleiben. Kannst du dir das vorstellen?
Manchmal braucht man Willenskraft, um nicht zu laufen.

Nach diesem ersten Laufjahr wusste ich jedenfalls: Ich konnte jeden Tag laufen. Buchstäblich.

Eine Sportuhr für den Marathonläufer

Am darauffolgenden Weihnachtsfest schenkte mir meine Frau überraschend eine Garmin Forerunner. Kein Spitzenmodell, sondern eine recht schlichte, aber durchaus leistungsfähige Sportuhr, die jede Menge Daten über alles, was sich in meinem wunderbaren Körper abspielte, sammelte.

Anders als meine damalige Apple Watch war sie am Ende des Tages nicht leer. Der Akku hielt 3 bis 4 Tage. Ich konnte sie beim Schlafen tragen und meinen Schlaf auswerten. Das hatte mich sofort überzeugt.

Früher war ich mit der Apple Watch gelaufen, aber den Puls damit im Blick zu behalten fand ich schwierig. Man kann also sagen: Ich behielt ihn gar nicht im Blick. Ein Fehler. Das hätte ich tun sollen.

Nun beobachtete ich meinen Puls, wie viel Energie ich über Nacht getankt hatte und wie hoch mein Stresslevel war. Dazu lieferte die Uhr sehr genaue Laufstatistiken. Eine faszinierende Reise zu mir selbst.

Als ich die Uhr anlegte, dachte ich: Damit könnte ich doch wieder jeden Tag laufen.

Im Jahr nach meinem ersten Laufjahr war ich natürlich auch gelaufen, aber nicht so regelmässig. Während des Jahres mit täglichen Läufen hatte ich 1.600 km gesammelt. Im Jahr darauf schaffte ich nur 577 km bei 90 Läufen. Gerade einmal 90 Läufe im ganzen Jahr! Das musste sich auf die Ergebnisse auswirken. Meine Marathonzeit verschlechterte sich von 3 Stunden und 56 Minuten

auf 4 Stunden und 12 Minuten. Der Lauf fiel mir schwer, ich quälte mich und war trotzdem langsamer.

Und ehrlich gesagt hatte ich das Laufen vermisst. Die Aussicht auf ein weiteres Jahr mit täglichen Läufen fühlte sich deshalb grossartig an. So ein grosses Vorhaben weckt die Lebensgeister. Mit meiner neuen Laufuhr beschloss ich also, mein Laufjahr zu wiederholen. Diesmal aber klüger. Schliesslich hatte ich jetzt die Uhr.

Regelmässigkeit

Das Interessanteste, was ich beim Laufen für mich entdeckt habe, und zugleich wohl auch das Umstrittenste, ist das tägliche Laufen.

In Laufartikeln lese ich ständig, wie wichtig Pausen sind und wie wichtig es ist, dem Körper Zeit zur Erholung zu geben. Dagegen lässt sich nichts sagen. Erholungszeit braucht man natürlich. Wer das ignoriert, kann seiner Gesundheit schaden. Selbst die Besten, gerade die Besten, gönnen sich Ruhetage.

Andererseits spielt jeder mit den Karten, die die Natur ihm ausgeteilt hat. Ich kenne mich und meinen Charakter. Ich weiss, dass ich ein bisschen faul und nicht besonders gut organisiert bin. Wenn ich mich vor dem Training drücken kann, fällt mir garantiert eine gute Begründung ein. Könnte ich das Training nicht auf einen anderen Tag verschieben? Mir diese oder nächste Woche etwas mehr Ruhe gönnen? So lange umplanen, bis nichts mehr passt? Mir fällt bestimmt eine Begründung ein, um mich nicht an den Plan zu halten.

Als junger Mann versuchte ich immer wieder, früher aufzustehen, um Sport zu machen. Oder Sprachen zu lernen. Oder zu arbeiten. Ich versprach mir: Morgen früh bin ich wach und frisch, die Willenskraft in Person, und kümmere mich endlich um mich. Ich

nehme ab, werde beweglich und stark, gehe laufen, mache Klimmzüge, begrüsse den Morgen im Park ...

Doch wenn um 6 Uhr der Wecker klingelt, ist mein innerer Schweinehund plötzlich hellwach. Und liefert lauter vernünftige Argumente: Eigentlich bin ich spät ins Bett gegangen. Acht Stunden Schlaf sind gesund. So dringend brauche ich das Training nicht, ich bin doch ganz gut in Form. Trainieren kann ich auch abends. Und überhaupt fängt man am besten an einem Montag an. Du kennst das.

So besiegte die Kraft meines Verstandes immer wieder meine Willenskraft. Ja, ich bin ein vernunftbegabtes Wesen. Darauf kann man stolz sein. Was soll man machen.

Dafür weiss ich, dass ich sehr stur bin. Bei diesem Vorhaben bedeutet ein einziger ausgelassener Lauf, dass das ganze Projekt gescheitert ist. Dabei verpflichtet mich niemand zu 10 km, zu einem Lauf am frühen Morgen oder zu einem bestimmten Tempo. Nichts davon. Ich darf langsam laufen, wenig laufen, zu jeder Tageszeit laufen. Hauptsache regelmässig.

Wenigstens 10 Minuten am Tag findet man immer, solange das Bein nicht gebrochen ist. Ein gebrochener Arm steht dem Laufen übrigens nicht im Weg, man läuft eben langsamer. Ausserdem hatte ich schon ein Jahr mit täglichen Läufen hinter mir und war sicher, dass ich es noch einmal schaffen würde. Inzwischen war Zeit vergangen, das Schlechte vergessen, und ich erinnerte mich nur noch daran, dass es Spass gemacht hatte. Und beim Plaudern kann man nebenbei fallen lassen: «Ich laufe jeden Tag.» Was für ein toller Hecht!

So schaffte ich es, dranzubleiben. Ich gehe einfach jeden Tag laufen. Nicht jeder dieser Läufe macht mich stolz. Aber auf die Frage «An welchen Tagen läufst du?» habe ich eine einfache Antwort: Ich laufe jeden Tag. An jedem Tag meines Laufjahres.

Ist das nicht ein einfacher Zeitplan?

Der einfachste Zeitplan, den es gibt. Den vergisst und verwechselt man nicht.

Das. Ist. Sehr. Einfach.

Sehr.

Der erste Monat

Erfahrene Läufer sagen völlig aufrichtig: Laufen ist nicht schwer. Es ist eine der einfachsten und zugänglichsten Sportarten überhaupt. Man braucht fast nichts. Laufschuhe und Sportsachen an, los geht's. Ein Paar Turnschuhe und ein paar Sportsachen hat doch jeder! Keine aufwendigen Geräte wie beim Krafttraining, kein Trainer nötig, keine besondere Halle wie beim Eishockey, kein spezieller Platz wie beim Golf, Fussball oder Volleyball. Nicht einmal Gesellschaft braucht man, anders als beim Tennis. Und es kostet nichts!

Du kannst allein laufen, in jedem Park oder einfach durch die Strassen. In jeder Stadt, auf jedem Untergrund und zu jeder Zeit. Für Spitzenleistungen braucht man natürlich Ausrüstung, spezielle Schuhe und die Zusammenarbeit mit einem Trainer. Aber wenn du für dich läufst, aus Freude daran, brauchst du das alles nicht. Erfahrene Läufer glauben das wirklich. Sie lügen nicht. Würde man sie an einen Lügendetektor anschliessen, würde er ihnen vermutlich recht geben.

Ja, klingt gut. Stimmt aber nicht.

Diese Läufer haben nämlich schon angefangen und lieben ihren Sport. Die meisten Menschen dagegen hassen das Laufen. Weil es ihnen überhaupt keinen Spass macht. Die Muskeln schmerzen, die Luft bleibt weg, an den Füßen entstehen Blasen. Das Atmen fällt

schwer, sie sind schweissnass, stinken, fühlen sich von ihrem Schneckentempo gedemütigt und sind frustriert darüber, wie wenig sie durchhalten. Und diese munteren, erfahrenen Läufer gehen ihnen auf die Nerven. Nach ein paar solchen Leidensrunden wird das Laufen aus dem Leben gestrichen. Bis zum nächsten Versuch.

Auch das ist völlig logisch.

Laufen ist eine intensive körperliche Belastung. Der erste Lauf ist vermutlich anstrengender als die erste Trainingseinheit mit Hanteln. Der Körper erlebt eine unerwartete Belastung und kapituliert. Er ist nicht darauf vorbereitet und kann sie nicht auf Anhieb bewältigen. Daher die Atemnot, die Schmerzen und der Spassfaktor null.

Aber ich weiss, dass sich das ändern wird. Die Freude am Laufen kommt. Die Begeisterung über die eigenen Fortschritte kommt. Erst einmal braucht es nur Regelmässigkeit. Keine Heldentaten. Einfach dranbleiben.

Obwohl ich schon einiges an Lauferfahrung hatte, fiel mir der Einstieg ins regelmässige Training schwer. Dafür wusste ich von Anfang an, dass dieser Zustand nur vorübergehend war und die Beschwerden bald verschwinden würden. Wirklich alle.

Ich begann mit 2 bis 3 km, ging dabei oft ein Stück zu Fuss und war insgesamt unglaublich langsam. Die Muskeln fingen an zu schmerzen. Schon am ersten Tag flüsterte meine innere Stimme: Was für eine dumme Idee. Man kann doch auch gut laufen, ohne es jeden Tag zu tun. Eine kleine Pause wäre also durchaus drin.

Machte nichts. Ich verscheuchte diese Gedanken, denn ich hatte von Anfang an gewusst, dass sie kommen würden und dass ich mit ihnen fertigwerden könnte. So fand ich allmählich meinen Rhythmus und merkte, dass ich weiter und länger laufen konnte.

Mit oder ohne Trainer

Eigentlich sollte Training mit einem Trainer hilfreich sein. Meine persönlichen Erfahrungen waren allerdings schlecht. Wenn ich mit Trainern arbeitete, beim Krafttraining oder beim Yoga, endete das ziemlich schnell mit einer Verletzung und einer langen Genesungsphase. Deshalb bin ich bei Trainern leider etwas misstrauisch.

Vielleicht liegt es daran, dass man die Verantwortung für Entscheidungen gewissermassen an den Trainer abgibt, wenn man seinen Empfehlungen folgt. Aber das Training wirkt sich nun einmal auf den eigenen Körper aus. Also muss auch die Verantwortung bei einem selbst bleiben. Diese Verantwortung kann einem niemand abnehmen. Das wäre, als wollte man Autofahren lernen, indem man dem Fahrlehrer zusieht, statt sich selbst ans Steuer zu setzen.

Einige meiner Freunde trainieren allerdings mit Trainern, und das sollte ich auch erwähnen. Vielen gefällt genau dieses Modell: Jemand motiviert sie, beantwortet Fragen und setzt Ziele. Wenn ich ihre Empfehlungen höre, bin ich allerdings allzu oft anderer Meinung. Ich finde, man muss auf den eigenen Körper hören, seine Ergebnisse selbst auswerten, Artikel, Blogs und Bücher über Training lesen, um die Zusammenhänge zu verstehen.

Die Freunde, die mit Trainern arbeiten, tun das meistens online. Irgendwo lebt also ein Mensch, der etwas vom Laufen versteht. Für einen überschaubaren Betrag berät er dich, erstellt dir einen Plan und verfolgt, wie du ihn umsetzt. Zum Beispiel über eine App oder ein Konto bei Garmin Connect. Er beantwortet Fragen. Und wenn du sonst mit niemandem über deine Laufprobleme oder Lauferfolge sprechen kannst, hört er zu und hilft. Wenn du deinem Trainer etwas versprochen hast, möchtest du ihn ungern enttäuschen. Also musst du liefern.

Ich als mustergültiger Introvertierter komme ohne Trainer aus.

Inzwischen gibt es eine Menge Apps. Mit denen trainiere ich lieber, halte mich aber auch nicht immer an ihre Vorgaben. Sie geben mir Orientierung, und das reicht mir. Das gilt nicht nur fürs Laufen, sondern auch für Yoga, Training im Fitnesscenter, Ernährungs- und Atem-Apps und so weiter. Mir reicht das.

Der Trainingsplan

Ich habe also keinen Trainer, und niemand wird mir einen Trainingsplan erstellen. Selbst kann ich es nicht, also habe ich gar nicht erst einen sinnlosen Plan aufgeschrieben. Vermutlich hätte ich mich sowieso nicht daran gehalten. Wem hätte ich damit etwas vorgemacht?

Deshalb konzentrierte ich mich im ersten Monat meines Laufjahres ganz auf Regelmässigkeit und das Aufzeichnen meiner Einheiten. Ohne jeden Plan. Für den Anfang ist das gar nicht schlecht. Zumal mir klar war, dass ich gerade dabei war, mir eine neue Gewohnheit anzueignen. Ergebnisse, Tempo, Distanz, Körpergefühl: Das war erst einmal zweitrangig. Hauptsache, ich ging jeden Tag laufen.

Es heisst, man müsse etwas Neues 21-mal wiederholen, damit es zur Gewohnheit und damit normal wird. Wahrscheinlich stimmt das. Jedenfalls glaubt man besser daran. Wer aber beschliesst, jeden Tag zu trainieren, wird sich so oder so daran gewöhnen.

Neben meinen täglichen Läufen wog ich mich jeden Tag und schrieb das Ergebnis auf. Das ist wichtig. Ich meine damit, dass ich wirklich jeden Morgen auf die Waage stieg. Wie beim Laufen hatte ich auch hier keine besonderen, bewusst gesetzten Ziele oder Abnehmpläne. Ich führte einfach Buch.

Der Gewichtsunterschied zwischen Montag und Dienstag ist klein. Man könnte sagen: kaum wahrnehmbar. Aber man gewöhnt sich daran und behält sein Gewicht im Blick. Ich versuchte nicht, es gezielt zu verändern. Ich beobachtete es nur, das heisst: Ich schrieb es auf. Das Gewicht veränderte sich. Es mussten nur erst etwa zwei Monate vergehen.

Apps

Meine wichtigste Lauf-App war NRC, Nike Run Club. Nike hatte eine grosse Laufgemeinschaft. In der App fand ich Bekannte aus dem wirklichen Leben und verglich meine Leistungen mit ihren. Sobald ich sie hinzugefügt hatte, sah ich meinen Platz in der Wochen- und Monatsrangliste unter meinen Freunden. Neben den wenigen persönlichen Bekannten fügte ich auch Läufer aus anderen Ländern hinzu. In meiner Freundesliste waren Deutsche, Amerikaner, Japaner, Mexikaner und Brasilianer. Grossartig: Du läufst früh am Morgen und siehst, dass du als Erster unterwegs warst. Dann wachen nach und nach die anderen auf, später auch die Freunde in Amerika, und holen dich ein oder überholen dich. Da lässt man sich vielleicht sogar zu einer Abendrunde hinreissen, um seinen Platz in der Rangliste zu halten.

Normalerweise war ich unter den ersten zehn der Wochen- oder Monatsrangliste. In meinem Laufjahr lag ich oft vorn. Die meisten dieser Freunde kannte ich nicht persönlich, deshalb konnte ich sie ohne grössere Gewissensbisse hinzufügen oder entfernen. Ich stellte meine Gruppe so zusammen, dass wir nicht zu weit auseinanderlagen. Läuft jemand unerreichbar viel, ist das einfach demotivierend. Läuft jemand erheblich weniger, ist man zwar stolz auf sich. Aber sich auf Kosten von Läufern mit weniger Kilometern gut zu fühlen ist keine tolle Sache und bringt einen nicht weiter. Man sollte seine Freunde deshalb so auswählen, dass man sie in der

Rangliste überholen kann, sich dafür aber anstrengen muss. Das ist die ideale Mischung.

In der App konnte man gemeinsame Laufziele verfolgen, zum Beispiel bis zu einem bestimmten Datum 50 oder 100 km laufen, oder bei virtuellen Spendenläufen mitmachen. Nike versprach etwa, an einem bestimmten Tag für jeden gelaufenen Kilometer Geld an eine Hilfsorganisation zu spenden. Natürlich versuchte ich, möglichst viele Kilometer zusammenzubekommen.

Ich konnte auch selbst Kilometerziele für die Gruppe festlegen, und es gab Audioläufe mit Prominenten. Insgesamt eine schöne Sache. Nike Run Club bot vielleicht weniger Statistiken als andere Lauf-Apps wie Strava, adidas Running, früher Runtastic, Garmin, Under Armour und andere. Aber mir reichte das, und ich fühlte mich eben als Teil der Nike-Laufgemeinschaft.

Ausserdem mochte ich die virtuellen Läufe: den Fünfer am Sonntag, «Just Do It on Sunday», und einzelne besondere Laufveranstaltungen. In der App gab es Trainingstipps, Pläne, Ernährungstipps und allerlei andere Dinge, die einen unterstützten und motivierten.

Es gab eine eigene Übersicht mit Beiträgen, den Nike-Feed, in dem man Fotos seiner Läufe teilen konnte, mit hübschen Nike-Motiven. Ein richtiges Lauftagebuch.

Nach dem Lauf wurden die Strecke und eine Karte angezeigt. Es gab einen Laufkalender. Da konnte ich nostalgisch werden, wenn ich sah, wo ich früher unterwegs gewesen war und wie weit ich gelaufen war. Auch die Läufe auf dem Laufband im Fitnesscenter zeichnete ich auf. Anfangs lag die App bei der Entfernung oft daneben, mit der Zeit wurde es besser.

Ausserdem verlieh mir NRC Auszeichnungen: verschiedene Abzeichen für bestimmte Leistungen oder Läufe an besonderen

Tagen. Etwa für einen Lauf an Neujahr, am eigenen Geburtstag, zum chinesischen Neujahrsfest, am 14. Februar oder am mexikanischen Feiertag Cinco de Mayo.

Abzeichen bekam ich auch, wenn ich drei-, fünf- oder siebenmal pro Woche trainierte oder mehr als 50 beziehungsweise 100 km lief. NRC lobte mich also ständig, und das war angenehm.

Wenn ich jeden Tag lief, konnte ich die ganze Jahreskollektion der Abzeichen sammeln.



Februar

Laufen im Winter
Die richtige Trainingszeit
Training auf dem Laufband

02

Laufen im Winter

Der Winter kann sich ganz schön hinziehen. Wenn Schnee und Eis dazukommen, muss man sich beim Laufen darauf einstellen.

Ich habe spezielle Laufschuhe von Reebok, mit denen ich mich auch durch tiefen Schnee traue, weil die Füße trocken bleiben. In meinem Laufjahr kaufte ich ausserdem Schuhe von Salomon und Nike ACG, All Conditions Gear. Auch die sind wasserdicht.

Dazu kommt, dass ich gern morgens laufe. Hat es nachts geschneit, muss ich im Dunkeln über noch ungeräumte Trottoirs. Aber das ist Gewohnheitssache und halb so wild.

Bei winterlichen Verhältnissen lassen sich draussen einfach keine schnellen Zeiten laufen. Entweder fährt man weiter in den Süden oder man findet sich damit ab, dass man im Winter nicht besonders schnell ist. Mir passt das. Ich laufe langsam. Zumal die meisten Wettkämpfe, die für mich infrage kommen, erst ab April beginnen.

Wenn ich in die kalte Stadt hinauslaufe, fühle ich mich als Mensch. Als ein Wesen, das der Natur die Stirn bieten kann, statt klein beizugeben. Ich bin keine Pflanze in Winterruhe und kein Bär im Winterschlaf. Ich bin ein Mensch, der selbst entscheiden kann, was er im Winter und bei Frost tut. Ich brauche keine Sonne, um mich stark zu fühlen. Meine Sonne trage ich in mir. Sie ist der Motor, der mich übers Eis und durch den Schnee bewegt. Mein Motor, der in dieser kalten Welt eine kleine Wärmeinsel schafft. Und diese Wärme reicht. Es macht mich stolz, wie viel wir Menschen aushalten und dass wir uns auch unter solchen Bedingungen wohlfühlen können. Eine Herausforderung für Willen und Ausdauer. Und ich freue mich, dass ich ihr gewachsen bin.

Im Winter ist die Ausrüstung wichtig, daran führt kein Weg vorbei. Man muss die Aussentemperatur im Blick behalten und wissen, wie

der eigene Körper darauf reagiert. Unter die Sportsachen kann man Funktionsunterwäsche ziehen, dazu gehören eine Mütze und wasserdichte Laufschuhe. Ich trage Schlauchtücher von Buff. Bei kalter Luft ziehe ich das Tuch über die Nase. Gegen Ende des Laufs kann es auf lustige Weise steif werden. Bei feuchter Frostluft bekommen manchmal auch Augenbrauen und Wimpern einen weissen Reifüberzug. Das sieht auf Fotos wunderschön aus.

Die Hersteller von Laufbekleidung haben unterschiedliche Lösungen für den Winter. Manche bieten komplette Kombinationen für bestimmte Temperaturen an. Andere setzen auf Schichten, also einzelne Teile, die sich kombinieren oder separat tragen lassen. Nike arbeitet mit solchen Schichten, und das gefällt mir sehr. Da gibt es Unterwäsche, normale Fleecesachen und zusätzlich leichte oder gefütterte Westen. Je nach Temperatur zieht man zwei, drei oder vier Schichten an und fühlt sich ziemlich wohl.

Das Gesicht friert nicht so schnell. Wir sind normalerweise mit unbedecktem Gesicht unterwegs und deshalb schon an niedrige Temperaturen gewöhnt. Meist frieren zuerst die Hände und Füße, wo weniger Blut ankommt. Zwei Paar Handschuhe übereinander sind also gar keine schlechte Idee.

Im Winter rutscht man leicht aus, stürzt oder knickt um. Draussen achtest du mehr darauf, deine Beine heil nach Hause zu bringen, als auf Tempo und Ergebnisse. Selbst gute Laufschuhe können rutschen. Das wichtigste Ziel für Winterläufe lautet deshalb: unverletzt bleiben.

Legendäre Läufer trainieren nicht auf glatten Wegen, sondern auf schwierigen Strecken, die ihnen ordentlich Widerstand entgegensetzen. Auf weichem, schlammigem Boden, auf dem jeder Schritt schwerfällt. Das trainiert Koordination und Beinkraft. Solange Schnee liegt, können wir diesen Vorteil nutzen und

anspruchsvolle Strecken laufen. Wenn es später auf gute Zeiten ankommt, geht es umso leichter.

Kurz gesagt: Der Winter ist die ideale Zeit zum Laufen.

Die richtige Trainingszeit

Irgendwo habe ich gelesen, dass man am besten zu der Tageszeit trainiert, zu der später der Wettkampf stattfindet. Klingt logisch. Die meisten Läufe, an denen ich teilgenommen habe, starten morgens. Und ehrlich gesagt laufe ich selbst am liebsten vor dem Frühstück.

Es ist grossartig, durch leere Strassen zu laufen und zuzusehen, wie die Stadt aufwacht. Noch sind wenige Autos und Fussgänger unterwegs, und du störst niemanden. Ausserdem beginnst du den Tag mit dem Wissen, schon etwas erledigt zu haben. Du hast deinen Lauf schon hinter dir.

Wenn im Sommer die Hitze kommt, wird das Laufen anstrengend. Man verliert viel Flüssigkeit und riskiert einen Sonnenstich. So weit habe ich es nie kommen lassen. Aber im Sommer versuche ich, möglichst früh zu laufen, bevor die Sonne gegen mich spielt.

Abends bin ich meistens schon müde. Deshalb versuche ich, Abendtrainings eher selten einzuplanen. Ausserdem ertappe ich mich den ganzen Tag bei dem Gedanken, dass der Tag vergeht und mein Lauf noch aussteht. Der tägliche Lauf ist zur Gewohnheit geworden. Solange ich noch nicht gelaufen bin, ist der Tag unvollständig. Den ganzen Tag mit diesem Gefühl zu verbringen ist nicht ganz einfach.

Viele meiner Freunde laufen allerdings gerade abends gern. Als Abschluss eines aktiven Tages, danach duschen, die Lieblingsserie anschauen und ins Bett. Ich verstehe sie. Aus irgendeinem Grund

laufe ich abends meistens schneller als morgens. Abendtraining hat also seine Vorteile.

Entscheidend ist trotzdem, dass das Training überhaupt stattfindet. Ob morgens, mittags oder abends, ist Geschmackssache. Manchmal gibt es sogar Nachtläufe. Die sind wunderschön!

Training auf dem Laufband

Grundsätzlich ist es natürlich besser, draussen zu laufen, auf Asphalt oder meinetwegen auf der Laufbahn.

Aber es gibt besondere Situationen. Wer sich im Winter nicht mit mehreren Kleiderschichten, vereisten Wegen und dem Winterdienst herumschlagen möchte, kann im Fitnesscenter aufs Laufband steigen. Bei näherem Hinsehen ist das gar nicht so schlecht. Wunschtempo einstellen, Musik an und die nötigen Kilometer abspulen.

Ein grosser Vorteil im Fitnesscenter: Du musst die Umgebung nicht beobachten. Keine Ampeln, an denen du anhalten musst, keine Schlaglöcher oder Randsteine, keine Hunde und keine Leute auf E-Trottinets. Du läufst gleichmässig mit mehr oder weniger konstantem Tempo, und die Angaben auf dem Laufband sind verlässlich. Du weisst, ob du 2 oder 4 km gelaufen bist, kennst die genaue Zeit und kannst jederzeit aufhören. Das Handy brauchst du dafür nicht.

Und wenn du eigentlich 10 km laufen wolltest, aber nur 5 schaffst, was vorkommt, musst du kein Taxi rufen, um nach Hause zu kommen. Du hältst einfach das Gerät an und gehst in die Umkleide.

Natürlich ersetzt das Laufband nicht das richtige Laufen draussen. Für besondere Fälle mit schlechtem Wetter eignet es sich aber durchaus.

Besonders gefällt mir am Laufband, dass man die Steigung verändern kann. Das Streckenprofil ist für jeden Läufer wichtig. Hügel zu laufen ist etwas völlig anderes, als auf einer vollkommen ebenen Fläche unterwegs zu sein. Für viele ist das eine grosse Herausforderung. Wer immer flach trainiert und dann bei einem hügeligen Wettkampf antritt, wird langsamer sein und früher ausser Atem geraten. Wer für unterschiedliche Strecken gerüstet sein will, muss deshalb auch bergauf trainieren. Die verstellbare Steigung des Laufbands hilft dabei.

Musik

Wer stundenlang läuft, kann sich dabei ein bisschen langweilen. Dann möchte man die Kopfhörer aufsetzen und in eine andere Welt eintauchen.

Ich höre verschiedene Musikrichtungen und Hörbücher. Ich habe Apple Music abonniert und höre dort unterschiedliche Zusammenstellungen. Manchmal fertige Wiedergabelisten, zum Beispiel aus der Reihe Nike Training. Andere stelle ich selbst zusammen. Ich habe etwa «Fast Run», «Slow Run», «Marathon List» und noch ein paar weitere.

Meine Liste «Fast Run» spornt mich einfach an. Nicht alle Lieder haben einen schnellen Rhythmus. Aber wenn ich eine Melodie höre, die mir gefällt, denke ich: Die darf ich nicht enttäuschen. Also versuche ich, schneller zu werden, als würde ich damit den Künstler unterstützen. Die Seele singt, und die Beine fressen Kilometer.

«Slow Run» ist ziemlich entspannte Musik. Sie treibt mich nicht zu mehr Tempo an, hält mich dafür aber in einer ruhigen Stimmung. Ich laufe mit einem Lächeln. Wenn ein langer Lauf mit niedrigem Puls ansteht, passt das wunderbar.

Später entdeckte ich auch die Hitparaden verschiedener Länder und Grossstädte. Das war spannend, eine echte Entdeckung! In vielen Städten tauchte kaum eigene Musik auf, sondern nur internationale Erfolgstitel, meist aus Amerika oder Europa. Zum Glück nicht überall. Besonders begeistert haben mich die Hitparaden lateinamerikanischer Städte wie Bogotá, São Paulo und Lima und afrikanischer Städte wie Nairobi, Lagos und Kapstadt. Ganz andere Rhythmen, überraschende Klänge. Das motiviert zum Laufen. Wer mit den Städten nichts anfangen kann, hört eben die Hitparaden der jeweiligen Länder.

Eine kleine Reise für die Ohren. Du suchst dir ein Land aus, das du gern besuchen würdest, oder erinnerst dich an vergangene Reisen und hörst eine Wiedergabeliste aus einer fernen Ecke der Welt. Die Hitparaden aus Deutschland, Frankreich oder Polen hörte ich selten. Meist reizten mich ungewöhnlichere Ziele, aber es kam alles vor. Nach dem Lauf erzählte ich meiner Frau, dass ich heute zu Musik aus Kolumbien, Paraguay, Kenia oder Japan gelaufen war. Das ist toll und verändert den gewohnten Rhythmus des Alltags. Ausserdem ist es schön, Lieder einmal nicht auf Englisch oder Deutsch zu hören, sondern auf Suaheli oder Marathi.

Natürlich empfehle ich die Hitparaden aus Kenia. Schliesslich leben dort die besten Läufer der Welt. Ich glaube, dass die Musik, die sie hören, irgendwie zu ihren Leistungen beiträgt. Die Lieder aus Nairobi sind ziemlich mitreissend und haben einen hervorragenden Rhythmus.

Eine Sonderstellung nehmen die ungewöhnlichen Hitparaden aus Botswana ein. Das ist ein Land im südlichen Afrika, in dem es kaum Korruption gibt und das nach seiner Unabhängigkeit ohne Bürgerkriege ausgekommen ist. Die Wirtschaft wächst insgesamt recht zügig, und die Gesellschaft gilt als Beispiel für ein erfolgreiches

afrikanisches Land. Mich interessierte also, was die Menschen dort hören.

Wenn man die Hitparaden verschiedener Länder hört, merkt man, wie unterschiedlich die Menschen und ihre Vorlieben sind. Die einen mögen melodiöse Lieder, andere energiegeladene Musik, Rock, Pop oder Techno. Verschiedene Stile für verschiedene Menschen. In Botswana schien das anders zu sein: als wären die Menschen gleich und hätten denselben Geschmack. Die Hitparaden klangen wie eine Wiedergabeliste, die ein einzelner DJ mit ganz bestimmten Vorlieben zusammengestellt hatte. Man merkte kaum, wann ein Stück ins nächste überging. Musikalisch gesehen sind alle Menschen auf unserem Planeten verschieden. Nur in Botswana sind sie gleich. Zu ihrer Musik zu laufen ist grossartig!

So höre ich mich durch die Hitparaden der ganzen Welt. Wenn mir dabei ein Lied gefällt, kommt es in meine Wiedergabeliste.

Hörbücher

Anspruchsvolle Wirtschaftsbücher funktionieren bei mir nicht. Beim Laufen ist die Konzentration eben begrenzt. Man muss auf die Umgebung achten, auf Autos und Schlaglöcher, damit man nicht stolpert. Komplexen Gedanken zu folgen fällt deshalb schwer, vieles geht verloren. Ich hörte vor allem Geschichten erfolgreicher Unternehmen, etwa Netflix oder Goldman Sachs. Auch Nassim Taleb mit seinem «Schwarzen Schwan» war dabei.

Leicht zugängliche populärwissenschaftliche Bücher funktionieren dagegen wunderbar. Ich hörte das grossartige Buch «Darwin Comes to Town». Es erzählt, wie sich verschiedene Arten an die Stadt anpassen, sich weiterentwickeln und neue Nischen finden. Genau das Richtige für Läufe durch die Stadt.

Gut gefallen hat mir auch «Arm und Reich». Darin geht es darum, warum manche Gesellschaften, vor allem in Europa und Asien,

erfolgreicher wurden und Afrika, Amerika und Australien kolonisierten, statt umgekehrt. Ausserdem hörte ich Literaturpodcasts, historische Rückblicke und Science-Fiction. Meine persönlichen Entdeckungen waren Dan Simmons' «Hyperion»-Reihe und Jack Londons «Martin Eden». Ich hörte mich durch sämtliche Werke von Viktor Pelewin und entdeckte zu meiner Überraschung die unglaubliche chinesische Science-Fiction von Liu Cixin. Selbst wenn ich sonst nichts erreicht hätte, allein dafür hätte sich das Laufen schon gelohnt.

Mit einem Hörbuch im Ohr läuft man allerdings nicht besonders schnell. Hörbücher passen nicht zu schnellen Einheiten, sondern zu einem gleichmässigen, gemütlichen Lauf. Und das ist sehr gut so. Dafür erweitern sie den Horizont enorm.

Bevor ich mir «Dune» ansah, beschloss ich, das Hörbuch zum Roman zu hören, auf dem der Film basiert. Da ich in dieser Woche ziemlich viel lief, wurde ich gerade rechtzeitig fertig. Das war genau die richtige Entscheidung. Ohne das Buch hätte ich vieles nicht verstanden. Dank des Laufens verstehe ich also auch Filme besser.

Videos

Ja, beim Laufen kann man Filme und Serien schauen. Natürlich nicht draussen.

Im Fitnesscenter läuft man auf einem Gerät, das Tempo und Entfernung erfasst. Man weiss genau, wie und wie viel man gelaufen ist. Das Handy muss sich deshalb nicht um die Trainingsstatistik kümmern.

Ich stelle es auf die Ablage des Laufbands, direkt vor meine Augen, schliesse die Kopfhörer an und starte etwas auf Netflix. Ein Lauf

über 8 bis 10 km reicht ungefähr für eine Folge. So bleibt man kulturell auf dem Laufenden und treibt gleichzeitig Sport.

Das Kamm-Training

Ich habe einmal Haruki Murakamis «Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede» gelesen. Das ist kein Lauflehrbuch, sondern autobiografische Literatur mit vielen Geschichten rund ums Laufen. Obwohl es kein eigentliches Sportbuch ist, hat es enorm dazu beigetragen, das Laufen als Hobby populär zu machen. Murakami schreibt darin unter anderem, dass er stolz darauf ist, jemand zu sein, der nicht anhält. Er läuft die ganze Strecke ohne Pause, egal wie lang sie ist. Das passt gut zum Bild japanischer Beharrlichkeit. Übrigens sind Japaner hervorragende Läufer und haben zahlreiche Laufrekorde aufgestellt. Vielleicht liegt es gerade an dieser Haltung: nicht stehen bleiben.

Ich kann das leider nicht. Bei offiziellen Wettkämpfen kann man ohne Pause durchlaufen. Aber im Training: Warum nicht anhalten? Wenn der Körper danach verlangt, sollte man auf ihn hören.

In der Garmin-App wird das Tempo zu jedem Zeitpunkt erfasst. Man kann sich den Durchschnitt pro Kilometer oder Meile ansehen, aber auch, wie schnell man in jeder einzelnen Minute war. Wenn ich mit Freunden über unsere Trainings sprach und wir Ergebnisse verglichen, fiel mir auf, dass sie oft ein gleichmässiges Tempo anstrebten. In Ordnung, das kann man machen. Zu mir passt es nicht.

Ich laufe oft, nicht immer, aber oft, mit Unterbrechungen. So gut es geht und so lange es geht in einem angenehmen Tempo. Sobald ich merke, dass die Bewegungen unsauber werden oder mir die Luft ausgeht, gehe ich ein Stück oder halte an. Kaum habe ich wieder Luft, laufe ich weiter. So lange, bis die geplante Strecke geschafft ist.

In der Garmin-Auswertung sind diese Pausen und Beschleunigungen deutlich zu sehen. Bei meinen Freunden erkennt man längere Abschnitte gleichmässigen Laufens, bevor sie langsamer werden. Meine Kurve zeichnet dagegen einen Kamm: viele Zacken mit Tempospitzen, dazwischen fällt die Geschwindigkeit fast auf null.

Für einen untrainierten Läufer scheint mir das ein passender Rhythmus zu sein. Man schafft die Strecke und bricht nicht vorzeitig ab. Wenn man sich diese Pausen von Anfang an erlaubt hat, gehören sie zum Plan. Kein Grund, sich für seine Schwäche Vorwürfe zu machen. Genau so war es schliesslich vorgesehen.

Das Laufen wirkt sich trotzdem positiv auf die körperliche Verfassung aus. Mit solchen Pausen schafft man einfach längere Strecken bei niedrigerem Durchschnittspuls und behält Kraft für die «schnellen» Abschnitte. Der Puls beruhigt sich, der Körper verarbeitet die Belastung und gibt das Signal: Alles klar, ich bin bereit, weiter geht's. Und schon läuft man wieder.

Ich liebe diese Kämme. Das ist kein Intervalltraining, bei dem man sich zwingt, eine bestimmte Strecke in hohem Tempo zurückzulegen. Es sind kurze Laufabschnitte mit kurzen Erholungspausen dazwischen. So findet man ins Laufen hinein. Es sind eben ziemlich viele solcher Abschnitte in einer Einheit.



März

Glück
Herzensangelegenheiten
Von Löwen und aerobem Laufen

03

Glück

Wenn du mit dem Training fertig bist, lässt die Anstrengung plötzlich nach. Und du fühlst dich glücklich.

Ich gehe in die Berge. Dort gibt es ein ähnliches Gefühl. Beim Aufstieg, wenn es immer höher geht, wird es anstrengend. Der Sauerstoff wird knapper, der Körper gerät in Panik und versucht zu überleben. Beim Abstieg steht dann wieder immer mehr Sauerstoff zur Verfügung. Und die Höheneuphorie setzt ein.

Nach dem Training fühlt es sich ähnlich an. Während der intensiven Belastung verbrauchen die Muskeln viel Sauerstoff für die Bewegung. Die Lunge arbeitet auf Hochtouren, um ihn aus der Luft zu holen, die Leber filtert eilig das Blut und entfernt die Milchsäure. Und plötzlich ist Schluss. Der Puls normalisiert sich, die Muskeln ruhen, Sauerstoff ist reichlich da. Euphorie setzt ein, eine Art Sauerstoffrausch, ein Hochgefühl. Endorphine gelangen ins Blut, und das Gehirn nimmt sie als Glück wahr. Aber was heisst hier Endorphine! Es gibt Studien, nach denen Endocannabinoide ausgeschüttet werden: körpereigene Stoffe, die deine Cannabinoidrezeptoren aktivieren. Ja, genau richtig verstanden.

Läufer erleben das regelmässig. Daran gewöhnt man sich schnell und wartet auf die nächste Dosis Glück nach dem Lauf. Vielleicht laufen viele Hobbysportler genau wegen dieses wiederkehrenden Gefühls. Ich gebe es offen zu: Mir ist es auch wichtig. Ich erlebe dieses Glück jeden Tag. Dafür brauche ich keinen Psychotherapeuten, sondern Laufschuhe.

Herzensangelegenheiten

Das Herz ist der Muskel, der niemals aufhört zu arbeiten, solange wir leben. Stell dir das einmal vor: 24 Stunden am Tag, über Jahrzehnte hinweg. Unser wichtigster Muskel. Wichtiger als der Bizeps oder ein wohlgeformter Hintern. Man sieht ihn nur nicht, obwohl unser Leben von ihm abhängt. Wir schätzen ihn, aber wir unterschätzen ihn.

Laufen ist eine Trainingsform, mit der sich dieser Muskel stärken lässt. Wie andere Muskeln darf man ihn nicht zu stark oder zu plötzlich belasten. Die Belastung muss langsam, stetig, schrittweise und regelmässig steigen. Wie beim Training anderer Muskeln. Dann wird das Herz zum inneren Kraftpaket: kräftig und ausdauernd.

Herz und Blutgefässe profitieren gesundheitlich am meisten vom Laufen. Den grössten Nutzen bringen dabei Einheiten mit niedriger Intensität.

Manche Läufe verlangen für die Anmeldung Gesundheitsnachweise. Die Regeln unterscheiden sich je nach Veranstaltung. Deshalb lohnt es sich, die Teilnahmebedingungen frühzeitig zu lesen. Wenn der Veranstalter ein ärztliches Attest verlangt, geht es darum, Risiken zu verringern, nicht bloss um zusätzliche Bürokratie.

Du möchtest ein schönes, starkes Herz? Laufen hilft dabei. Der Körper verändert sich. Manche Veränderungen sieht man zwar nicht, aber sie finden statt und kommen deiner Gesundheit zugute.

Von Löwen und aerobem Laufen

In der Natur verhalten sich Löwen und Löwinnen ein wenig unterschiedlich.

Der Löwe trägt eine Mähne und viel Körpermasse mit sich herum. Deshalb verträgt er die Hitze schlechter. Die meiste Zeit ruht er im Schatten oder bewegt sich sehr gemächlich. Er ist unglaublich stark, setzt diese Kraft aber selten ein: im Kampf mit anderen Löwen oder um Beute zu töten. Er kann sehr schnell laufen, aber nur sehr kurz. Ein typischer Sprinter.

Löwinnen sind deutlich beweglicher. Sie sind weniger massig und haben keine Mähne, kommen also besser mit der Hitze zurecht. Meist sind sie es, die jagen und die Beute hetzen. Ausserdem müssen sie sich um die Jungen kümmern. Insgesamt sind Löwinnen viel mehr in Bewegung. Deshalb können sie auch viel länger ohne Pause unterwegs sein.

Für mich erklärt dieses Beispiel den Unterschied zwischen aerobem und anaerobem Laufen.

Bei einer aeroben Belastung gewinnt der Körper seine Energie mithilfe von Sauerstoff. Beim aeroben Training kommt der Körper damit nach, Sauerstoff aufzunehmen, die Zellen zu versorgen und ihn zur Energiegewinnung für die Bewegung zu nutzen. Bei einer Herzfrequenz von 120 bis 160 Schlägen pro Minute erfolgt die Energieversorgung eines Läufers überwiegend über aerobe Prozesse.

Für aerobes Training braucht es einen leicht erhöhten Puls, also ein langsames Tempo. Das verbessert die allgemeine Fitness und steigert die Ausdauer. So kann man lange laufen, wenn auch nicht besonders schnell.

Gewissermassen sammelt man dabei Energie für künftige schnelle Läufe. Dafür verbessert man nach und nach, Kilometer um Kilometer, seine aeroben Fähigkeiten und baut Ausdauerreserven auf. Ich nenne das den Löwinnenlauf. Das lässt sich gut merken.

Anaerobes Laufen

Ein kurzer Energieschub bei höchstem Tempo ist eine anaerobe Belastung, also eine ohne Sauerstoff. Natürlich atmen wir dabei weiter. Aber der aufgenommene Sauerstoff reicht nicht aus, um den Energieverbrauch zu decken. Eine Zeit lang arbeiten die Muskeln mit ihren eigenen, zuvor aufgebauten Vorräten. Bei anaerober Aktivität verbrauchen wir diese Energie hier und jetzt. Später müssen wir sie trotzdem ersetzen. Dieses Prinzip, jetzt Energie auszugeben und sich später zu erholen, nennt man Sauerstoffschuld. Wir müssen wieder zu Atem kommen, die Atmung beruhigen, die Zellen versorgen und uns ausruhen. Wer lange im anaeroben Bereich läuft, braucht unter Umständen mehrere Tage zur Erholung.

Anaerobes Training soll uns beibringen, hohe Belastungen möglichst lange auszuhalten.

Um einen anaeroben Trainingseffekt zu erreichen, muss man leider mit voller Kraft laufen, unter höchster Belastung und bei maximalem Puls. Deshalb sind anaerobe Einheiten immer hart. Bei etwa 160 bis 180 Schlägen pro Minute werden sowohl anaerobe als auch aerobe Prozesse verbessert. Bei noch höherem Puls gelangen wir in den Bereich anaerober Prozesse.

Anaerobe Fähigkeiten trainiert man mit Intervallen und Steigerungsläufen. Dazu später mehr. Wichtig sind sie, weil sie uns schneller machen. Und schneller werden willst du bestimmt. Glaub mir.

Wenn ich draussen laufe, ist ab und zu ein Fahrzeug neben mir unterwegs. Manchmal ein Velo oder ein E-Trottinett, manchmal ein Bus oder Trolleybus. Gelegentlich fährt auf dem Genfersee ein Motorboot vorbei. Motorisierte Fahrzeuge sind normalerweise deutlich schneller als ich. Aber auf einem kurzen Abschnitt versuche ich mitzuhalten, ihr Tempo zu erreichen oder sie sogar zu überholen. Innerlich sage ich mir: Löwenmodus an. Dann laufe ich ein kurzes Stück in einem Tempo, das für mich ganz untypisch ist.

Es ist ein unglaubliches Gefühl, einen Velofahrer zu überholen und 100, 200 m oder noch länger vor dem verblüfften Fahrer zu bleiben. Ich liebe es, den Löwenmodus einzuschalten.

Selbst wenn der schnelle Antritt vorbei ist und ich merke, dass ich das Tempo nicht mehr halten kann, versuche ich nicht stehen zu bleiben, um Luft zu holen. Ich laufe noch eine Weile weiter und komme bei niedrigerem Tempo wieder zu Atem.

Schmerz und Leiden

Anfangs achtete ich nur darauf, regelmässig zu trainieren und mich nicht zu verletzen. Wenn man nichts überstürzt, weder Tempo noch Kilometer noch schnelle Ergebnisse jagt, gibt es keine Einbrüche. Der Körper gewöhnt sich allmählich an die neue Belastung. Schmerz und Leiden verschwinden.

Nun kann man darüber nachdenken, wie sich das Training steuern lässt.

Laufen mit niedrigem Puls ist die Grundlage, von der alle Trainer sprechen und auf der Millionen Läufer weltweit ihr Training aufbauen. Ich dachte, das sollte ich ausprobieren. Zu intensive Einheiten, denen man noch nicht gewachsen ist, schaden eher. Das brauche ich nicht. Was möchtest du lieber: angenehmes Training

mit Sinn oder qualvolles Training ohne Sinn? Ich entschied mich also für angenehm und nützlich.

In jedem Laufbuch steht es: Lass dir Zeit. Aber das ist so schwer! Warum, erkläre ich später.

Sobald man regelmässig läuft, melden die Lauf-Apps einen persönlichen Rekord nach dem anderen. «Längster Lauf.» «Beste Zeit über 1 km.» «Beste Zeit über 5 km.» «Schnellste Meile.» «Beste 10 km.» Da ist es schwer, sich zu bremsen. Es scheint ja alles wunderbar zu laufen. Man möchte in dieses Rennen einsteigen und ein bisschen schneller sein als noch vor Kurzem. Die Kraft dafür ist schliesslich da.

Aber damit wird das Training zu intensiv. Man quält sich, ohne etwas davon zu haben. Atemnot, rasender Puls, Muskelschmerzen. Genau wie bei den ersten Einheiten. Solche Folgen zeigen, dass das Training intensiver ist als nötig. Was bei einem untrainierten Körper anfangs noch natürlich war, ist jetzt einfach ein Fehler.

Wenn ich ins Auto steige, frage ich mich: Gehe ich heute am Steuer Risiken ein oder fahre ich sicher? Die Antwort lautet immer: Sicher fahren, keine Risiken eingehen. Genauso beschloss ich für das Laufen, Schmerz und Leiden besonderen Einheiten vorzubehalten. Denen, bei denen ich bewusst schneller oder weiter laufen will als je zuvor. Etwa bei einem wichtigen Testwettkampf. Auf solche Läufe bereitet man sich gezielt vor. Dort darf es wehtun. Aber nur dort.

Also machte ich mit mir selbst ab: Im normalen Training würde ich nicht leiden. Und tauchte ein in die faszinierende Welt des Trainings mit niedrigem Puls.

Laftaler: So erkläre ich mir die Pulszonen

Unser Herz schlägt mit einer bestimmten Frequenz, je nachdem, wie viel Sauerstoff der Körper gerade verbraucht. Im Schlaf schlägt das Herz eines normalen Menschen beispielsweise 50- bis 70-mal pro Minute. Wenn wir mit voller Kraft laufen, arbeitet auch das Herz intensiv. Der Puls kann auf 180 bis 200 steigen, sogar darüber. Bei Athleten können die Werte anders aussehen. Für jemanden wie mich ist das aber ein üblicher Rahmen.

Die Zahl der Herzschläge pro Minute nennt man Herzfrequenz, kurz HF.

Innerhalb dieses Rahmens gibt es verschiedene Bereiche, in denen der Körper unterschiedlich arbeitet. Diese Bereiche heissen Pulszonen.

Ich wollte lange verstehen, wie Pulszonen funktionieren. Irgendwann half mir ein Vergleich mit Geld. Die folgende Geschichte ist frei erfunden. Mit Geld können schliesslich alle etwas anfangen. Los geht's!

Stell dir vor, es gäbe auf der Welt eine besondere Laufwährung. Nennen wir sie Laftaler. Du kannst sie verdienen und ausgeben. Viel verdienen, sparen oder alles sinnlos verprassen. Wie im richtigen Leben.

1. Zunächst wohnst du bei deinen Eltern oder bist bei der Grossmutter zu Besuch. Die Erwachsenen kümmern sich um dich, geben dir leckeres Essen und helfen im Alltag. Du ruhst dich aus und sammelst Kräfte. Geld beschäftigt dich kaum. Wenn es nötig ist, bekommst du von den Eltern ein bisschen Taschengeld. Du kannst Bücher lesen, meditieren und Pläne schmieden. Grosse

Vorhaben lassen sich in diesem Zustand aber nicht verwirklichen.
Und sparen geht auch kaum. Dafür ist das Taschengeld zu knapp.

Das ist die weisse Erholungszone. Der Körper ist entspannt. Du ruhst dich gewissermassen aus, obwohl du sehr langsam traben kannst. Das schadet nicht, bringt aber auch nicht besonders viel. Einfach ein angenehmer Zeitvertreib. Du verdienst keine Lauftaler, gibst aber auch keine aus.

Das ist die Phase vor den aeroben Prozessen, die beim Laufen in Gang kommen.

2. Nun ziehst du von zu Hause aus und sorgst selbst für dich. Du arbeitest, verdienst dein eigenes Geld und trägst deinen Teil bei. Deine Eltern haben dir ein wenig Geld mitgegeben. Einen Notgroschen hast du also, wenn auch anfangs einen kleinen.

Zunächst hast du keine Ausbildung und kaum Geld. Ein paar Bedürfnisse sind aber schon da, also verdienst du dir etwas dazu. Kleine Gelegenheitsjobs, deren Ertrag locker für die bescheidenen Ausgaben reicht: Kaffee, Kino, Computerspiele und ein paar Vergnügungen. Du lebst von schnellen Gerichten und Süssigkeiten: frisch gekauft und gleich gegessen. Schmeckt gut und ist leicht verdaulich. Dein Leben ist nicht besonders stressig.

Das ist die blaue Pulszone. Der aerobe Prozess ist angelaufen. Der Körper verbraucht Sauerstoff, und es ist genug da. Der Bedarf ist aber noch gering, deshalb läuft der Verbrauch nicht besonders intensiv. Energie liefern schnelle Kohlenhydrate, Glykogen. Du empfindest keine Anspannung.

Trotzdem sollte man eine Weile in dieser Zone bleiben, damit der «Wirtschaftsprozess» in Gang kommt. Du hast die aerobe Schwelle überschritten und mit dem Laufen begonnen.

Nach und nach sammelst du Lauftaler und fühlst dich sicherer. Schliesslich hast du gelernt, geschickt Geld zu verdienen, und bist bereit für den nächsten Schritt. Wir erhöhen den Einsatz!

3. Im neuen Lebensabschnitt findest du eine feste Stelle. Jetzt kommt deutlich mehr Geld herein. Es reicht für interessantere Dinge: ein Auto, eine Wohnung, Ferien. Dafür musst du im Schweisse deines Angesichts arbeiten, aber der Appetit kommt beim Essen. Du willst mehr, und es klappt. Besonders schön: Dein Geld reicht vorerst aus. Inzwischen gehen jede Menge Lauftaler durch deine Hände. Du verdienst und gibst aus.

Und du stellst erfreut fest, wie viel überflüssigen Kram du besitzt. Nach und nach trennst du dich davon, und zwar nicht umsonst. Der angesammelte Kram wird verkauft und bringt ebenfalls Lauftaler ein. Nicht sofort, aber immer deutlicher verändert sich deine Wohnung. Es wird freier und gemütlicher. Mit dem Erlös gönnst du dir ein bisschen mehr Spass und kaufst nützliche, schöne Dinge.

Auch deine Ernährung verändert sich in dieser Lebensphase. Du isst seltener am Imbiss, ernährst dich vernünftiger und begreifst, dass man einen Schokoriegel für einen dringenden kleinen Hunger aufheben kann. Du legst also etwas für schlechte Zeiten zurück, und deine Vorräte wachsen langsam.

Ein herrlicher Zustand, in dem man lange bleiben und ein glückliches, erfülltes Leben führen kann.

Das ist die grüne Pulszone, die Aufbauzone. Der Körper verbraucht aktiv Sauerstoff und nutzt zur Energiegewinnung nicht nur Kohlenhydrate, sondern spaltet auch Fette, Lipide. Weil du beim Training Fettreserven verbrauchst, nimmst du ab, wirst ausdauernder und schöner. Genau das Richtige für die Gesundheit. Die Pulszone, in der man am besten vorankommt. Meine Lieblingszone.

Aber die Ansprüche wachsen. Du willst mehr. Zum Beispiel mehr Tempo.

4. Als Fachkraft verdienst du inzwischen ordentlich, gibst aber auch eine Menge aus. Und nun kommt der magische Moment, in dem deine «Ausgaben» genau deinen «Einnahmen» entsprechen. Ab und zu bezahlst du mit der Kreditkarte, überweist aber rechtzeitig Geld aufs Konto. Insgesamt beeinträchtigen diese kleinen Kredite deine finanzielle Lage also nicht.

Ein feiner, eher theoretischer Moment. Ganz genau lässt er sich schwer bestimmen. Aber ungefähr ist es so: Du verdienst genauso viel, wie du ausgibst. Das Leben wird langsam ziemlich anstrengend. Noch kommst du zurecht, balancierst aber am Rand. Gut gemacht!

Hurra, du hast deine anaerobe Schwelle gefunden!

Mit der Ernährung wird es jetzt merkwürdig. Du arbeitest so viel, dass du keine Zeit mehr hast, in Ruhe ins Restaurant zu gehen und dich vernünftig zu ernähren. Du isst, was gerade da ist: ausgewogene Mahlzeiten, Essen vom Imbiss, bei plötzlichem Hunger auch etwas aus den Vorräten. Egal was, Hauptsache schnell. Die Lauftaler reichen noch. Aber gerade so.

Das ist die gelbe Pulszone, die Schwellenzone. Sie ist die schmalste. Ein bisschen vor und ein bisschen nach dem magischen Gleichgewichtspunkt, der anaeroben Schwelle. Schon 5 bis 10 Schläge pro Minute mehr oder weniger können dich auf der einen oder anderen Seite aus dieser Zone hinausbefördern.

Für das Laufen heisst das: In dieser Zone kannst du dein Tempo trainieren und dabei zwischen aerobem und anaerobem Stoffwechsel balancieren.

5. Doch deine Ambitionen wachsen. Du bist bereit für mehr. Du willst ein richtig grossartiges, schönes Leben. Teure

Anschaffungen oder ehrgeizige Projekte sollen es sein, die deinem Ego schmeicheln.

Das ist verschwenderisch. Du brauchst viele Lauftaler, wirklich viele. So viel kannst du gar nicht verdienen. Also fliessen sowohl die Nebeneinnahmen als auch das gesamte Gehalt hinein. Dann gehen auch deine Ersparnisse aus der grünen Zone drauf. Gleich danach nimmst du sogar Kredite auf. Erst kleine, dann immer grössere.

Du gibst hier und jetzt alles aus, bis das Geld weg ist. In diesem Vergleich gehen die Lauftaler irgendwann jedem aus. Die Frage ist nur, wann. Erfahrene Läufer mit guten Reserven könnten noch weit hinter der Ziellinie auf Kredit weiterlaufen. Unerfahrene stehen schon auf halber Strecke vor der Lauftaler-Pleite und laufen gegen «die Wand».

Während dieser fröhlichen Verschwendungsorgie isst und trinkst du alles, was du erreichen kannst. Du hast so wenig Zeit, dass du deinen alten Kram kaum noch verkaufen kannst, obwohl du gelegentlich auch den zu irgendeinem Preis losschlägst. Du isst schnelle Imbissgerichte, also Kohlenhydrate, fettiges Restaurantessen, also Fette, und irgendwelche Kleinigkeiten zwischendurch. Weil du aber nicht dazu kommst, Essen zu besorgen, greifst du auf die Vorräte zu Hause zurück. Du räumst die zurückgelegten Schokoriegel ab, den Honig, einfach alles, was du findest.

Herzlichen Glückwunsch, du bist in der roten, anaeroben Zone. Nach dem Überschreiten der anaeroben Schwelle gerätst du in einen interessanten Zustand. Die normalen aeroben Quellen liefern nicht mehr genug Energie zum Laufen. Also beschafft der Körper sie auf allen verfügbaren Wegen. Die aeroben Prozesse laufen weiter wie bisher, aber ihr Ertrag reicht nicht. Deshalb entsteht der grösste Teil der Energie nun ohne Beteiligung von Sauerstoff, also anaerob.

Du atmest so tief und schnell wie möglich, das Herz rast. Trotzdem sammelt sich immer mehr Laktat im Blut, und der Körper beginnt zu «übersäuern». So entsteht eine Sauerstoffschuld, die du später begleichen musst, wenn du in die gelb-grüne Zone zurückkehrst.

Hattest du bei deiner Bank einen guten Ruf, hast also früher lange und zuverlässig gearbeitet und alle Rechnungen pünktlich bezahlt, bekommst du grössere Kredite mit längeren Laufzeiten. Hast du in der grünen Zone geschlampt, fallen die Kredite klein und kurzfristig aus.

In dieser verschwenderischen Phase näherst du dich unweigerlich der Lauftaler-Pleite. Das Beste, was du tun kannst, ist zu lernen, diesen Moment möglichst weit hinauszuschieben. Noch ein bisschen länger in dieser ehrgeizigen Phase durchzuhalten.

Trotzdem darf man in der roten Zone laufen. Es ist ein wichtiger Teil des Trainings. Du trainierst deine Laktattoleranz, also den Umgang mit den entstandenen Schulden. So kann und sollte man kurze, schnelle Intervalle und Beschleunigungen trainieren. Ohne die Fähigkeit, in der roten Zone zu laufen, gibt es keine beeindruckenden Ergebnisse. Und um es zu lernen, muss man es ab und zu üben.

Trainierst du zu häufig in der roten Zone, kannst du deinen Ruf bei der Bank ruinieren oder sogar deine Gesundheit schädigen. Dann kommst du so schnell nicht mehr in die gemütliche grüne Zone zurück. Du brauchst Zeit, um wieder auf die Beine zu kommen und dich zu erholen.

Persönliche Grenzen

Die Grenzen der Pulszonen sind individuell und können sich mit dem Trainingsfortschritt verändern. Als Beispiel meine derzeitigen Trainingszonen:

1. Weiss, Erholung: bis 125 Schläge pro Minute. Diesen Puls habe ich normalerweise beim Gehen, nicht beim Laufen.
2. Blau, erste aerobe Zone: 126 bis 151 Schläge pro Minute. Grundlagentraining.
3. Grün, zweite aerobe Zone: 152 bis 159 Schläge pro Minute. Aufbau.
4. Gelb, Schwellenzone: 160 bis 167 Schläge pro Minute. Tempoläufe und lange Intervalle.
5. Rot, anaerobe Zone: ab 168 Schlägen pro Minute. Laktattoleranz, Intervalle und Beschleunigungen.

Dabei kann ich über eine Stunde in der roten Zone laufen. Mit der Zeit habe ich mir einen guten Ruf bei meiner Bank erarbeitet und gelernt, solche verschwenderischen Phasen auszuhalten.

Irgendwann dachte ich, ich könnte auch ohne Pulsmesser spüren, ob mein Herz schneller oder langsamer schlägt. Dann schaute ich auf die Uhr, um mich zu vergewissern. Wie naiv. Dieses Gefühl täuscht ziemlich oft, deshalb verlasse ich mich nicht ganz darauf. Man kann sich grossartig fühlen, während der Puls bereits hochgeschossen ist. Das sollte man rechtzeitig merken.



April

Laufen im Frühling

Das ewige Thema Abnehmen: Laufen und Diäten

Ein trockener Halbmarathon

04

Laufen im Frühling

Laufen kann man zu jeder Jahreszeit. Jede hat ihre Reize und ihre Nachteile. Wer im Winter über Schnee und Eis gelaufen ist, bekommt im Frühling noch Pfützen dazu. Wasserdichte Schuhe braucht man ganz bestimmt. Im Winter musste man sich einfach warm anziehen. Jetzt gilt es, sich weder zu warm noch zu dünn anzuziehen: Ein kleiner Fehler, und es wird zu kalt oder zu warm. Oft braucht man auch eine Regenjacke.

Dafür werden die Tage länger. Ein Morgenlauf bedeutet nicht mehr automatisch, im Dunkeln zu laufen. Man kann immer früher los, und es stehen mehr Strecken zur Auswahl. Im Park sind nicht nur die geräumten Wege zugänglich, sondern wieder alle. Ausserdem erwacht dort das Leben. Man entdeckt die ersten Vögel und später die ersten Blumen, noch vor den anderen Spaziergängern.

Grossartig.

Im Frühling warte ich sehnsüchtig auf den Moment, in dem ich endlich die «normalen» Laufschuhe aus dem Schrank holen kann. Die, mit denen man auf trockenem Asphalt ordentlich Tempo machen kann. Im Winter vermisse ich sie. Es ist ein reines Vergnügen, Schuhe endlich nicht wegen ihrer Wasserdichtigkeit auszuwählen, sondern weil sie zu meinen Laufzielen passen. Allein durch die andere Art von Schuh werde ich schneller und fühle mich immer besser, stärker und flotter.

Frühling und Herbst bieten die günstigsten Temperaturen zum Laufen. Als ideal gelten 10 °C. Dann muss der Körper nicht zu viel Energie für die Temperaturregelung aufwenden. Man braucht nicht übermässig zu schwitzen, weil die Umgebung den Körper kühlt. Die Laufsaison beginnt, und bei den ersten offiziellen Wettkämpfen kann man sich anmelden und ausprobieren, was in einem steckt.

Ausserdem ist der Frühling ein hervorragender Zeitpunkt, um mit dem Laufen anzufangen. Bis zur Badesaison bleibt genug Zeit, um etwas Fett loszuwerden und die neue Form zu geniessen. Wenn dein Laufjahr im Frühling beginnt: gute Wahl.

Der Frühling ist die ideale Zeit zum Laufen.

Das ewige Thema Abnehmen: Laufen und Diäten

Kompliziert machen ist einfach. Einfach machen ist kompliziert.

Ich bin kein Ernährungswissenschaftler und kann deshalb nicht im Detail erklären, wie man abnimmt. Meine Sicht ist sehr schlicht. Soweit ich mich an den Biologieunterricht erinnere, nehmen wir mit Essen und Getränken Energie auf, die wir in Kalorien messen. Anschliessend verbrauchen wir sie, um am Leben zu bleiben und uns zu bewegen. Wir verbrennen Kalorien. Unser Körper ist eine Art kleiner Bioreaktor.

Dieser einfache Gedanke bedeutet: Wenn du mehr Energie aufnimmst, als du verbrauchst, kann sie sich irgendwo ansammeln. Zum Beispiel als Fettpolster an verschiedenen Körperstellen. Verbrauchst du dagegen mehr Energie, als du aufgenommen hast, muss der Körper seine Vorräte auspacken, also gespeicherte Energie einsetzen. Ich vereinfache das bewusst bis aufs Äusserste, damit das Prinzip klar wird.

Die meisten Diäten konzentrieren sich auf den ersten Teil: die Kalorienaufnahme. Sie schlagen vor, andere Lebensmittel zu essen, die Essenszeiten zu verändern oder Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate in bestimmten Anteilen zu kombinieren. Zahlreiche Apps zählen die Kalorien im Essen und helfen dabei, ein Kalorienlimit einzuhalten. Meine eigene Einschränkung ist überschaubar: Ich esse keinen

Kristallzucker. Ich gebe ihn weder in Kaffee noch in Tee noch sonst ins Essen. Ist er in einem fertigen Gericht schon enthalten, na gut, kein Drama. Jedenfalls gibt es eine Menge Methoden, sich beim Essen einzuschränken.

Das ist alles richtig und funktioniert irgendwie. Mir persönlich erscheint es aber ziemlich langweilig, mich ausgerechnet auf die erste Hälfte der Gleichung zu konzentrieren. Viel interessanter finde ich die zweite: Wie verbrauchen wir Energie?

Beim Laufen kannst du grosse Mengen Energie durch Bewegung verbrennen. Wer viel läuft, verbraucht viel Energie. Die Energiebilanz verschiebt sich also in Richtung «Ich verbrauche mehr, als ich aufnehme». Macht man das lange und konsequent genug, nimmt man unweigerlich ab. Ist doch offensichtlich!

Also aufgepasst: Das Geheimnis des Abnehmens ist ziemlich einfach. Lauf mehr, als du isst. Je mehr du regelmässig läufst, desto schneller nimmst du ab. Allerdings darf man den Laufumfang nicht sprunghaft erhöhen. Das muss allmählich passieren, sonst sind Verletzungen unvermeidlich.

Einmal sah ich im Fitnesscenter einen kräftigen Mann, der sich bei seinen Bauchübungen unglaublich anstrengte. Schwach wirkte er nicht. Seine Bauchmuskeln waren vermutlich völlig in Ordnung, die anderen Muskeln wohl ebenfalls stark. Man sah sie nur nicht unter der angesammelten Schicht üppiger Abendessen. Als ich ihm zusah, dachte ich: Mit drei oder vier Einheiten pro Woche kann er sich gar nicht so verausgaben, dass diese überschüssigen Kilos verschwinden. Anders sähe es nach zwei oder drei Monaten mit täglich 10 bis 12 km Laufen aus. Dann wäre alles weg.

Auch deshalb laufe ich jeden Tag. Ausserdem gehe ich mit dem Hund spazieren. Wenn man das täglich macht, fällt es nicht schwer, Tag für Tag zusätzlich 500, 800 oder auch 1.500 Kilokalorien zu verbrauchen.

In der Garmin-App gab es den Bereich Insights. Dort konnte ich meine Ergebnisse mit denen anderer Nutzer vergleichen. Ich vermute, es waren ziemlich viele: Hunderttausende vielleicht, vielleicht Millionen. Zu meiner grossen Überraschung stellte ich nach etwa zwei Trainingsmonaten fest, dass ich zu dem einen Prozent der aktivsten Menschen gehörte. Ich hatte mehr Schritte und mehr Kilometer als 99 % der Garmin-Nutzer über alle Altersgruppen hinweg. Offenbar verbrauche ich einfach viel Energie.

Wie viel ist denn viel? Wie kommt man unter das aktivste Prozent?

Ich komme im Durchschnitt auf 17.000 Schritte am Tag, oft auch auf 25.000. Mein Rekord liegt bei 48.000. Über das Jahr gerechnet laufe ich im Schnitt 6,5 km täglich. Ehrlich gesagt hatte ich das vor der Garmin-Statistik nicht für besonders viel gehalten. Aber es war mehr als bei 99 %. Ein Schock! Mir wurde plötzlich klar, wie bewegungsarm unsere Zivilisation geworden ist, wenn nur ein Prozent der Bevölkerung am Tag 13 km zu Fuss zurücklegt.

Die alten Chinesen sagten: «Betrachtet die Türangeln. Sie sind ständig in Bewegung. Die Tür kann mit der Zeit verfallen, ihre Angeln aber bleiben wie neu. In der Bewegung liegt das Geheimnis eines langen Lebens.» Damals waren Türangeln aus Holz. Doch der Gedanke ist in seiner Einfachheit genial. Man muss sich bewegen!

Um etwas vorzugreifen: Die wirklichen Veränderungen am Körper beginnen jenseits von 80 km pro Woche. Das entdeckte ich im Juni.

Es gibt auch Unannehmlichkeiten. Bei der Passkontrolle am Flughafen hält es inzwischen jeder Beamte für seine Pflicht, mir zu sagen, dass ich meinem Passfoto nicht ähnlich sehe. Und ich grinse jedes Mal wie ein Honigkuchenpferd.

Ein trockener Halbmarathon

Nachdem ich mich über pulsgesteuertes Training informiert hatte, beschloss ich, eine längere Strecke mit niedrigem Puls zu laufen: einen Halbmarathon. Kein offizieller Wettkampf. Ich lief allein, nur für mich.

Ich plante eine Strecke durch die Parks von Vidy und am Genfersee entlang, hielt mir genug Zeit frei, stellte mich darauf ein und lief an einem Frühlingsmorgen los.

Die Vorgabe war kompromisslos: auf der gesamten Strecke ein Puls von höchstens 145. Möglichst nicht unter 134, vor allem aber nicht über 145.

Ich wollte weder schneller noch weiter laufen, keine schnellen Abschnitte einlegen oder sonst etwas. Es gab genau eine Kennzahl: den Puls innerhalb dieser engen Grenzen.

Ich hatte bereits etwas Lauferfahrung und wusste sicher, dass ich die Strecke schaffen würde. Ich konnte recht genau einschätzen, wie lange ich brauchen, wo ich müde werden und wie ich mich am Ende fühlen würde. Früher war ich nach einem Halbmarathon oft so erschöpft gewesen, dass ich erst einmal eine Stunde schlafen musste, um wieder zu mir zu kommen. Ich wollte viel trinken und essen, die Beine zitterten vor Anspannung, und mein Trikot konnte ich buchstäblich auswringen.

Dieses Training unterschied sich aber vollkommen von allem, was ich bisher erlebt hatte. Es fühlte sich sehr ... merkwürdig an.

Ich fühlte mich wie der Fahrer eines Sportwagens, der langsam durch eine Stadt voller Blitzer und Tempolimits rollt. Unter der Haube knurrte der Motor: Los, gib Gas, wir können schneller! Aber ich trat nicht aufs Gaspedal, um meine eigenen Regeln nicht zu brechen. Im Gegenteil, ich bremste immer wieder ab.

Den gesamten Lauf über kontrollierte ich alle paar Sekunden die Pulsanzeige meiner Uhr. Sobald ich etwas schneller wurde, reagierte sie mit einem höheren Wert. Dann nahm ich Tempo heraus, ging ein Stück oder blieb ganz stehen, bis der Puls sank und wieder im vorgesehenen Bereich lag. Oberhalb von 142 lief ich nicht weiter. War der Puls höher, stand ich eben so lange, wie es nötig war. Das schult die Disziplin enorm.

Es war fast komisch, mich ständig selbst auszubremsen. Wie ein seltsames Spiel. Aber ich hielt meinen Plan ein. Und es war der erste Halbmarathon, nach dem ich nicht müde war. Ich hatte keinen Durst. Nach 21 km, stell dir das vor! Und mein Lauftrikot war fast trocken geblieben.

Meine Halbmarathonbestzeit lag damals bei 1 Stunde und 50 Minuten. Weisst du, wie lange ich für diesen Halbmarathon gebraucht habe? Keine Ahnung. Ich werde auch nicht im Trainingsarchiv nachsehen. Es ist völlig unwichtig und tut nichts zur Sache. Bestimmt mehr als 2 Stunden.

Wichtig war, dass ich dadurch lernte, lange mit niedrigem Puls zu laufen. Seit diesem Lauf beobachte ich meinen Puls wie den Drehzahlmesser im Auto. Er darf nicht in den roten Bereich schiessen, das ist kein gutes Zeichen. Er darf auch nicht zu weit absinken, sonst verschwende ich nur Zeit. Im richtigen Bereich halten, wie in einem Computerspiel. Wunderbar, das bekomme ich hin!

Gerade solche Einheiten tun der Gesundheit am meisten gut und bringen die besten Fortschritte.

Erstaunlicherweise wird durch dieses Training das Tempo, das früher «sehr schnell» war, nach einer Weile zum «normalen» Tempo für gemütliche Läufe mit niedrigem Puls.

Wie schnell ist schnell?

Beim Laufen geben wir das Tempo meist in Minuten pro Kilometer an. Sonst messen wir Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde oder in Metern pro Sekunde. Uns interessiert dagegen, wie lange wir für einen Kilometer brauchen. Wer lieber mit Meilen rechnet, verwendet entsprechend Minuten pro Meile.

Die gängigen Apps berechnen diesen Wert und zeigen ihn in der Trainingsauswertung an. So lassen sich Einheiten nicht nur nach Entfernung und Zeit vergleichen. Man sieht auch, in welchem Tempo man einzelne Abschnitte gelaufen ist. Ein Kilometertempo von 6 Minuten bedeutet zum Beispiel: 1 km in 6 Minuten, also 10 km in 60 Minuten. 6 min/km entsprechen damit 10 km/h.

Für einen Marathon in 4 Stunden braucht man ein durchschnittliches Kilometertempo von ungefähr 5:40 min/km, für 3 Stunden etwa 4:16 min/km und so weiter.

Ein vollkommen gleichmässiges Tempo über die gesamte Strecke wirst du kaum halten, ausser vielleicht auf dem Laufband.

Wahrscheinlich verändert sich das Tempo auf jedem Abschnitt und zeichnet in der App eine verschlungene Kurve. Wegen dieser Zacken nenne ich mein Lieblingstraining Kamm-Training. Die Tempokurven in der App auszuwerten ist ausgesprochen spannend.

Manche sehr gut trainierten Läufer können über die ganze Strecke ein erstaunlich gleichmässiges Tempo halten. Bei grossen Wettkämpfen sind sie als Tempomacher unterwegs. An ihnen kannst du dich orientieren wie an einem Leuchtfeuer. Wenn du bei ihnen bleibst, weisst du, mit welcher Zeit du ins Ziel kommst. Heilige Menschen.

Umfang

Seit Beginn meines Laufjahres hatte ich mich also ans regelmässige Laufen gewöhnt, die erste Anpassung meines Körpers an die Laufbelastung überstanden und gelernt, mit niedrigem Puls zu laufen.

Was kommt als Nächstes?

Jetzt sollten wir über den Trainingsumfang sprechen. So nennen Läufer die Strecke, die sie innerhalb eines bestimmten Zeitraums zurücklegen. Meist geht es um die Kilometer pro Woche und pro Monat. Das sind die Zahlen, an denen wir uns orientieren.

Ein einzelner Lauf über 5, 10 oder 25 km mag dich persönlich beeindrucken. Für das Gesamtbild ist die einzelne Einheit aber nicht besonders aussagekräftig. Es lohnt sich, die grösseren Zusammenhänge im Blick zu behalten.

Als ich anfang, mit niedrigem Puls zu laufen, wurde ich kaum noch müde. Da zeigt sich das Laufen von seiner schönsten Seite. Strecken, die früher etwas zu lang erschienen, werden machbar. Jetzt kann man überlegen, wie viele Kilometer im Monat gut zu einem passen.

Da ich schon Lauferfahrung hatte, waren 100 bis 120 km im Monat für mich normal. Das entspricht 25 bis 30 km pro Woche.

Eigentlich ist das kein grosser Umfang. Wenn man keine besonders ehrgeizigen Laufziele verfolgt, reicht er aber wohl aus. Damit lässt sich ein ordentlicher Halbmarathon unter 2 Stunden laufen. Hält man diesen Umfang acht oder neun Monate durch, schafft man einen Marathon in ungefähr 4 bis 4,5 Stunden.

Danach gilt ein einfacher Zusammenhang: Wer schneller laufen möchte, muss seinen Umfang schrittweise und gleichmässig steigern, bis die persönliche Grenze erreicht ist. Menschen sind

verschieden und reagieren unterschiedlich auf Veränderungen. Grundsätzlich ist es aber so.

Im vierten Monat meines Laufjahres beschloss ich, dass ich gut genug in Form war, und erhöhte den Umfang auf mehr als 170 km. Im folgenden Monat überschritt ich die 200-km-Marke. Mein Wochenumfang, den ich im Blick behielt, lag damit bei 40 bis 50 km.

Mehr zu laufen liegt nahe. Wie viel man verträgt, ist aber von Mensch zu Mensch verschieden. Deshalb sollte der Umfang nicht sprunghaft steigen, sondern nur allmählich, um 10 bis 15 % pro Monat.

Wahrscheinlich wirst du ab einem Monatsumfang von 150 bis 200 km spüren, dass du mehr kannst. Und bei einem offiziellen Lauf mitmachen wollen. Ein grossartiges Ziel. Schliesslich unterscheidet genau das den Sport von blosser Bewegung: ein Ziel vor Augen zu haben.

Der Mai steht bevor und mit ihm die grossen Volksläufe. Du kommst deinem Ziel immer näher.



Mai

Höhenkrankheit und Laufen
Blut, Schweiss und VO2max
Das Karussellgefühl

05

Mai

Höhenkrankheit und Laufen

Als ich mit dem Laufen anfang, lernte ich einen weiteren Gesundheitswert kennen, von dem ich vorher noch nie gehört hatte: VO2max.

Ich begann, eine Garmin-Uhr zu tragen. Sie wertet verschiedene Gesundheitsdaten aus. Manche Werte, etwa den Puls, zeigt sie sofort an. Andere erscheinen erst nach einer gewissen Zeit in der App. So erfuhr ich völlig unerwartet, dass meine VO2max bei 48 lag. Gut oder schlecht? Keine Ahnung. Nach einem Monat täglicher Läufe erreichte sie 52. Ich dachte: Wenn der Wert steigt, ist das wohl gut. Und beschloss, mich nebenbei etwas damit zu beschäftigen.

Das Thema packte mich. Und manches kam mir sogar bekannt vor.

Wer in den Bergen über 3.000 m aufsteigt, begegnet der Höhenkrankheit. Dabei handelt es sich um eine Höhenhypoxie, also Sauerstoffmangel durch die dünne Luft in grosser Höhe. Das bedeutet, dass dort wenig Sauerstoff verfügbar ist. Beim Atmen gelangt weniger davon ins Blut. Man muss häufiger atmen, und trotzdem reicht es dem Körper nicht. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel und Orientierungslosigkeit. Das Blut wird dicker. Es gibt mehr rote Blutkörperchen, der Blutdruck steigt, und das Blut gelangt schlechter in die Kapillaren und überhaupt zu den Organen. Der Vorgang betrifft also den ganzen Körper, nicht nur die Atmung. Nach einer Weile stellt sich der Körper jedoch auf die neuen Bedingungen ein. Das Blut wird wieder dünnflüssiger, der Hämoglobinwert steigt, und so kommt er mit dem Sauerstoffmangel zurecht. Der Körper «erinnert» sich an diese Erfahrung. Die zweite oder dritte Bergtour verträgt man besser

als die erste, die Anpassung erfolgt schneller und weniger schmerzhaft. Deshalb steigt man in Etappen auf. Hat man eine bestimmte Höhe erreicht, übernachtet man dort, damit sich der Körper auf die neuen Bedingungen einstellen kann. Dann folgt der nächste Aufstieg und wieder eine Übernachtung.

Je höher man steigt, desto grösser wird diese Belastung. Im Everest-Basislager auf 5.340 m steht in der Atmosphäre ungefähr halb so viel Sauerstoff zur Verfügung wie unter normalen Bedingungen. Je höher, desto weniger. Ab 5.000 m verwenden Bergsteiger Sauerstoffflaschen, um durchzuatmen und ihr Blut für eine Weile mit Sauerstoff zu versorgen. Ein paar Schritte machen, wieder atmen.

Allerdings benutzen nicht alle Bergsteiger Sauerstoffgeräte. Die einen gehen mit Flaschen und müssen sie mittragen. Andere kommen einfach mit wenig Sauerstoff zurecht. Ich las Artikel über einen amerikanischen Bergsteiger, der alle 14 Achttausender bestiegen hat. Er heisst Ed Viesturs und hat einen aussergewöhnlichen Körper. Ein Geschenk seiner Eltern. Er erreichte die Gipfel ohne Sauerstoffflaschen, der Glückliche. Sein Körper schaffte es allein. Ich bin sicher, viele beneideten ihn darum.

Menschen aus Bevölkerungsgruppen, die seit Generationen im Hochgebirge leben, etwa Tibeter und nepalesische Sherpas, sind genetisch besser an solche Bedingungen angepasst. Sie atmen schneller, und beim Aufstieg in die Höhe verdickt sich ihr Blut nicht so rasch. Sie gewöhnen sich von Kindheit an an das Leben mit wenig Sauerstoff. Deshalb kommen Sherpa-Träger sehr lange ohne Sauerstoffflaschen aus und fühlen sich dabei einigermassen wohl.

Man kann also sagen, dass die Fähigkeit des Körpers, mit Sauerstoffmangel zurechtzukommen, zu einem grossen Teil genetisch bedingt ist. Wie viele unserer Fähigkeiten lässt sie sich

trainieren. Aber es gibt eine Obergrenze, die uns bei der Geburt mitgegeben wurde.

Beim Laufen nennt man den Wert für die maximale Sauerstoffaufnahme VO2max. Auch er zeigt, wo unsere Grenzen liegen und wie viel sportliche Begabung in uns steckt. Leider ist das teilweise eine genetische Lotterie. Dafür kann jeder seine Werte durch Training verbessern und sich seinem persönlichen Maximum annähern.

Die Bezeichnung VO2max lässt sich übrigens so lesen: V steht für Volumen, O2 für Sauerstoff und max für maximal. VO2max bedeutet also maximales Sauerstoffvolumen.

Blut, Schweiss und VO2max

Dieser Wert verdient einen genaueren Blick. VO2max bezeichnet die maximale Sauerstoffaufnahme. Gemessen wird sie als Sauerstoffmenge in Millilitern, die der Körper pro Kilogramm Körpergewicht in einer Minute verbraucht. Die Einheit lautet also ml/kg/min. An einem Anstieg lässt sich der Trainingsfortschritt ablesen. Anders ausgedrückt: Es ist die grösste Sauerstoffmenge, die der Körper während des Trainings aufnehmen kann.

Zu Beginn des Trainings steigt die VO2max, weil sie bei Anfängern meist noch nicht besonders hoch liegt. Das ist ein objektives Zeichen für einen besseren Trainingszustand. Der Wert folgt der steigenden Fitness, bis er das persönliche Maximum erreicht. Danach beginnt ein Plateau: ein ziemlich stabiles Niveau, auf dem selbst kleine Verbesserungen grosse Anstrengungen und gezielt darauf abgestimmtes Training verlangen.

Am zuverlässigsten lässt sich die VO2max bei einer Leistungsdiagnostik im Labor bestimmen. Fitnessuhren können

ebenfalls VO₂max-Werte ermitteln. Sie sind weniger genau, zeigen aber die Entwicklung: Steigt der Wert durch das Training oder fällt er?

Bei mir war es so: Im ersten halben Jahr stieg meine VO₂max von 48 auf 59. Als ich in der zweiten Jahreshälfte die Belastung erhöhte, begann sie zu schwanken, sank auf 56 und stieg wieder auf 58. Nach harten, schnellen Läufen fiel sie oft ab und erholte sich bei geringerer Belastung wieder. Das scheint meine persönliche Obergrenze als Hobbyläufer zu sein.

Bei erfahrenen, talentierten Athleten kann dieser Wert über 60 liegen und 70 erreichen, bei Olympiateilnehmern etwas über 80. Einzelne genetische Ausnahmetalente kamen auf 84 oder sogar 96 ml/kg/min.

Mehr Umfang, besonders bei niedrigem Puls, steigert die VO₂max, allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Auch Intervalltraining, ausreichende Erholung, Schlaf und gesunde Ernährung wirken sich positiv aus. Insgesamt gilt: Je gesünder du bist, desto besser deine VO₂max. Fällt sie ab, stimmt etwas nicht. Vielleicht ist das Training zu intensiv oder die Erholung zu knapp. Auch eine Gewichtszunahme senkt den Wert.

Ich wollte wissen, wie man die VO₂max über die allgemeinen Empfehlungen «trainieren und ausruhen» hinaus verbessern kann. Dafür gibt es beispielsweise das Intervalltraining Billat 30-30, benannt nach der Physiologin Véronique Billat. Vereinfacht gesagt besteht es aus einer Folge von 30 Sekunden explosiver Beschleunigung im Sprinttempo, jeweils abgelöst von 30 Sekunden lockerem Laufen.

Trotzdem: kein Grund, sich verrückt zu machen. Der Wert ist nur ein Anhaltspunkt. Misst man die VO₂max verschiedener Sportler, weiss man allein dadurch noch nicht, wer am schnellsten oder ausdauerndsten ist. Erst der Lauf zeigt, wie jemand sein Potenzial

nutzt. Spitzensportler verbessern ihre Leistungen auch ohne Veränderung der VO2max. Dein rauchender Kollege könnte genetisch eine VO2max von 90 mitbringen und trotzdem keine zwei Kilometer schaffen. Obwohl er vielleicht ein Spitzensportler geworden wäre, wenn sein Leben anders verlaufen wäre.

Das Karussellgefühl

Bei langen Läufen kreisen die Gedanken um dieses und jenes. Man dreht seine Runden, manchmal im Stadion, und sammelt Kilometer. Alles dreht sich. Seit der Erfindung des Rades und der Töpferscheibe gehört das irgendwie zur menschlichen Natur. Drehbewegungen haben etwas Faszinierendes.

Ich habe einen psychologischen Trick gefunden, der mir bei langen Läufen hilft: Ich stelle mir vor, unter mir drehe sich ein riesiges Karussell. Es dreht sich von allein und trägt mich mit. Das Laufen ist nur meine Art, darauf zu bleiben. Ich muss mich nicht mühsam vorwärtsarbeiten. Etwas trägt mich. Allein die Vorstellung beruhigt mich sehr. Ich merke, dass manche dieser Runden «freundlicher» sind als andere. Mein 7., 11. und 17. Kilometer fallen mir zum Beispiel leichter. Weil ich das weiss, freue ich mich auf sie ein bisschen mehr als auf die übrigen.

Manchmal kommt dieses Karussellgefühl ganz von selbst und überraschend. Manchmal plane ich es vorher ein. Ich programmiere mich darauf, dass die siebte Karussellrunde leichter sein wird. Und genau am siebten Kilometer bekomme ich neue Kraft.

Dreh wenigstens einmal eine Runde auf deinem gedanklichen Laufkarussell.

Schrittfrequenz

Das schnellste Raubtier an Land ist der Gepard. Er hängt alle anderen Läufer im Tierreich ab, auch wenn er sein unglaubliches Tempo nur relativ kurz halten kann.

Ein Experiment zeigte, dass der Gepard zum Beschleunigen nicht seine Schrittlänge verändert, sondern die Frequenz seiner Sprünge erhöht. Andere schnelle Tiere, etwa Windhunde, können das nicht. Sie versuchen, ihre Sprünge zu verlängern, und verlieren deshalb das «Sprintrennen» gegen Geparden.

Die Anzahl der Schritte pro Minute nennt man Schrittfrequenz oder Kadenz. Beim Laufen gibt sie an, wie oft die Füße den Boden berühren. In diesem kleinen Begriff steckt das Geheimnis des Tempos.

Von der Schrittfrequenz hatte ich schon vorher gehört, sie aber lange nicht ernst genug genommen. Nach der Geschichte mit dem Geparden schaute ich in meinen Apps nach. Bei meinen besten Läufen lag sie erstaunlich gleichmässig bei 163, die Schrittlänge bei 130 bis 135 cm. Eine typische Frequenz für einen mittelmässig schnellen Hobbyläufer. Kein Wunder, dass ich nicht schneller wurde. Bei langsamen Läufen lag sie niedriger, bei schnellen höher. Das war das ganze Geheimnis.

Grundsätzlich lässt sich die Laufgeschwindigkeit auf diese Formel bringen:

Laufgeschwindigkeit = durchschnittliche Schrittlänge × durchschnittliche Schrittfrequenz.

Wer schneller werden will, muss also entweder längere Schritte machen oder häufiger auftreten. Oder beides.

Wenn ich beschleunigen wollte, versuchte ich leider meistens, grössere Schritte zu machen. Ein ganz typischer Fehler. Was für Sprinter gut ist, passt nicht unbedingt zu Marathonläufern. Ich zog mir dadurch mehrmals leichte Zerrungen an der Oberschenkelrückseite zu, ohne insgesamt wesentlich schneller zu werden.

Als «ideale» Schrittfrequenz gelten bei vielen Lauftrainern 180 Schritte pro Minute. Bei den Olympischen Spielen 1984 beobachtete Trainer Jack Daniels, dass von 46 professionellen Langstreckenläufern nur einer knapp unter 180 lag. Alle anderen lagen darüber. Den Namen des Trainers kann man sich übrigens leicht merken, und er ist wirklich seehr bekannt. Hobbyläufer haben fast immer eine niedrigere Schrittfrequenz.

Obwohl jeder Körper anders ist, wurden diese verlockenden 180 Schritte pro Minute zu einer Art Goldstandard für Läufer.

Die Schrittfrequenz zu trainieren ist schwierig, langwierig und langweilig. Anfangs sieht es ausserdem etwas komisch aus. Eben lief ich noch wie ein normaler Läufer, schön anzusehen, wenn auch nicht besonders schnell. Und plötzlich musste ich mit den Füsschen trippeln.

Wer nicht schneller werden möchte, braucht das vermutlich auch nicht. Wer aber schneller werden will, muss anfangen, nach einem fest vorgegebenen Rhythmus von mehr als 170 Schritten pro Minute zu laufen. Dafür gibt es spezielle Apps, zum Beispiel Metronom-Apps. Sie klicken munter vor sich hin, und man versucht, die Füsse genau in diesem Takt zu bewegen. Die Schritte werden kürzer, das Tempo steigt.

Deine App oder Sportuhr erfasst bestimmt deine Schrittfrequenz. Nachgeschaut und einen Wert zwischen 130 und 160 gefunden? Dann wirst du vermutlich nicht sofort mit 180 Schritten pro Minute laufen können. Aber in mehreren Etappen lässt sich das ändern. Die

Frequenz sollte langsam steigen, zunächst um etwa 5 %. An diesen Rhythmus gewöhnst du dich erst einmal. Wenn das gut klappt, kannst du eine etwas höhere Frequenz üben, dann noch eine höhere, bis du an dein Maximum kommst.

Warum ist das sinnvoll? Bei hoher Schrittfrequenz sparen wir Kraft. Die Lauftechnik ist energieeffizienter. Wir werden weniger müde und können deshalb länger ein besseres Tempo halten.

Training mit Metronom

Zum Metronom zu laufen ist etwas völlig anderes als mit Musik. Es kann ziemlich trostlos und eintönig wirken. Vermutlich wirst du kein glühender Fan dieser Trainingsform.

Aber ein paar Läufe reichen, um den Rhythmus zu erfassen und ihn im Kopf weiterklicken zu lassen. Und deine Muskeln merken sich die Bewegung schnell.

Du stellst die Klickfrequenz und die Dauer ein, hörst einen sehr gleichmässigen Takt und versuchst, mit den Schritten hineinzutreffen. Ich stellte das Metronom etwas höher ein als die Frequenz meiner besten Läufe und versuchte, genau in diesem Rhythmus aufzutreten.

Was soll ich sagen: unvergesslich. Das Metronom klickt wie eine Zikade, mit mechanischer Unerbittlichkeit. Ihm ist völlig egal, wie schnell du läufst. Dafür läufst du deutlich schneller.

Nach einer Einheit mit Metronom tickt der Kuckuck im Kopf noch sehr lange weiter.

Wer das Metronom nicht hören möchte, kann spezielle Musik herunterladen, etwa bei Apple Music oder einem anderen Dienst, mit einer bestimmten Anzahl von Schlägen pro Minute. Zum Beispiel 160 oder 170. Vermutlich hat diese Musik nicht viele begeisterte Zuhörer, aber fürs Training der Schrittfrequenz ist sie

bestens geeignet. Wenn ich schon einen Takt brauche, laufe ich allerdings lieber gleich zum Metronom.

Du musst diese Schrittfrequenz nicht während der gesamten Einheit und auch nicht bei jedem Training halten. Du kannst einen bestimmten Zeitabschnitt auswählen, in dieser Zeit auf deine Zielfrequenz achten und den Rest mit einer angenehmen Frequenz laufen.

Ich weiss es natürlich nicht, aber ich vermute, dass Kipchoge über seine Kopfhörer eher keine Musik hört. Sondern ein Metronom.

Die Extrameile

Im Englischen gibt es die Redewendung «extra mile», die zusätzliche Meile. Sie steht für ein bisschen mehr Einsatz, besondere Aufmerksamkeit oder eine zusätzliche Anstrengung. Im Kundendienst und in der Werbung ist sie sehr verbreitet. «To go the extra mile» heisst: mehr tun, als erwartet wird, überraschen, Erwartungen übertreffen. Ein Versprechen erfüllen, und zwar grosszügig, mit einem ordentlichen Zuschlag. Für einen Kunden etwa drei Entwürfe erstellen statt der erwarteten zwei. Zum Kaffee einen zusätzlichen Keks bringen, der nicht bestellt wurde. Einen Auftrag überraschend schnell oder besonders gut erledigen. Kurz: das Herz des Kunden gewinnen. Eine schöne Geste. Und sie freut nicht nur denjenigen, der mehr bekommt, sondern auch denjenigen, der sie möglich macht. Zum Laufen passt sie besonders gut, sogar ganz wörtlich. Du gehst zum Training und willst 10 km laufen. Alles läuft so gut, dass du merkst: Ein bisschen mehr geht noch. Zusätzliche 500 m oder sogar ein Kilometer. Vielleicht eine ganze Extrameile, ungefähr 1,61 km? Das Gefühl ist grossartig. Du hast dich selbst überrascht. Allerdings muss eine Extrameile nicht immer überraschend kommen. Sie kann auch eine kleine Erhöhung des

Wochenumfangs sein, etwa von 48 auf 50 km. Du hast sie dir vorgenommen und geschafft, obwohl du Zweifel hattest.

Es geht nicht um die Zahl der Kilometer. Es geht um die zusätzliche Anstrengung. Kannst du sie aufbringen und über dich hinauswachsen, oder tust du gerade so viel, wie du versprochen hast? Schaffst du ein kleines Wunder, schiebst Faulheit und Aufschieberitis beiseite und gibst dir einen Ruck?

Das Gefühl, dich selbst überwunden zu haben, ist eine wunderbare Belohnung, wenn du dir ab und zu eine Extrameile schenkst. Verwöhn dich. Überrasch dich!



Juni

Laufen im Sommer
Das Training pro Woche
Verschiedene Trainingsformen

06

Laufen im Sommer

Am liebsten laufe ich im Sommer. Wann sollte man sonst Kilometer sammeln, wenn nicht in der warmen Jahreszeit? Man kann verreisen und in den Ferien an neuen Orten laufen. Alle denkbaren Laufstrecken sind zugänglich, es gibt unzählige mögliche Routen.

Der Morgen beginnt früh. Man kann im Sonnenlicht durch menschenleere Strassen und an Uferpromenaden entlanglaufen und das Gefühl haben, die ganze Stadt gehöre einem. Vor allem, wenn tagsüber 30 °C erwartet werden, läuft es sich um 6 Uhr morgens am angenehmsten. Verpasst man die Morgenfrische nur ein bisschen, muss man schon durch die Hitze.

Bei Hitze zu laufen ist eine harte Prüfung. Mehr als einmal habe ich nach dem Lauf mein Trikot buchstäblich ausgewrungen. Ich laufe fast nie mit einer Wasserflasche in der Hand, aber es gibt Tage, an denen es sein muss. Wer tagsüber läuft, braucht ausserdem Sonnenbrille und Kappe. Man muss eben die Temperatur und den Flüssigkeitshaushalt im Blick behalten.

Bei Sommerläufen kann man ordentlich braun werden, besonders mit freiem Oberkörper am Meer. Sehr praktisch: Auf der ersten Hälfte wird die eine Seite gebräunt, auf der zweiten die andere. Damit daraus kein Sonnenbrand wird, sollte man Sonnencreme verwenden. Besonders dann, wenn man ein paar Stunden in der Sonne läuft.

Auch im Sommer gibt es offizielle Wettkämpfe. Dann sucht man Schatten und läuft auf der schattigen Strassenseite, um ein wenig abzukühlen.

Der Sommer ist die ideale Zeit zum Laufen.

Das Training pro Woche

Lauf-Apps bieten eine Menge Statistiken. Eine der einfachsten und wichtigsten Zahlen sind die gelaufenen Kilometer. Du weisst, wie weit du in der aktuellen Einheit gelaufen bist. Die Apps zeigen dir ausserdem den Umfang dieses Monats, dieser Woche, dieses Jahres oder eines anderen Zeitraums.

Anfangs achtete ich nur auf die Monatswerte. Wenn 100 bis 150 km zusammenkamen, hielt ich das für ordentlich. NRC zeigt standardmässig genau diese Monatsübersicht an.

In den besten Monaten meiner früheren Laufjahre hatte ich ein paarmal die 200-km-Grenze überschritten. Ich erinnere mich daran als an eine anstrengende Zeit. Da ich niemandem etwas beweisen musste, versuchte ich auch nicht, noch einmal so viel zu laufen.

Dann las ich einen Artikel, nach dem man für einen erfolgreichen Marathon mit ordentlichem Ergebnis 80 km pro Woche laufen sollte. Wer 120 bis 150 km im Monat läuft, kommt im Wochenschnitt auf etwa 30 bis 40 km. Also auf ungefähr die Hälfte des Nötigen. Offenbar musste ich mehr trainieren.

Ein halbes Jahr nach Trainingsbeginn versuchte ich, diese Hürde zu nehmen: 80 km in einer Woche.

Wer jeden Tag trainiert, muss an den sieben Wochentagen im Schnitt jeweils etwas mehr als 11 km laufen. Dann kommen die nötigen 77 bis 80 km zusammen. Nach einem halben Jahr regelmässigen Trainings machen 11 km keine Angst mehr. Das ist etwas mehr als eine Stunde am Tag und bringt den Tagesplan nicht besonders durcheinander.

Trainiert man seltener, müssen die Strecken länger werden. Bei fünf Einheiten sind es jeweils 16 km. Das ist schon schwerer.

Ich begann, ungefähr 11 km am Tag zu laufen, und schaffte es auf Anhieb. Allerdings hatte ich vorher sechs Monate täglich trainiert. Manche Einheiten waren leicht gewesen, andere schwerer, aber es waren viele. Mein Erfolg war also kein Zufall. Es fühlte sich einfach nach einer etwas höheren Belastung an. Die nächste Stufe auf dem Weg zu meinem Ziel.

Doch 80 km pro Woche waren eine magische Zahl, die alles veränderte. Ich lief plötzlich ganz anders, und mein Körper begann sich sichtbar zu verändern.

Die Verwandlung jenseits der 80

80 km pro Woche sind eine ganze Menge. Dafür muss sich der Körper umbauen. Und das tut er. Nach etwa zwei Monaten solchen Trainings kann man ein anderer Mensch sein.

Erstaunlicherweise veränderte sich mein Körpergeruch, als ich mehr als 80 km pro Woche lief. Ich vermute, dass die Giftstoffe, die jeder moderne Stadtbewohner im Körper hat, bei meinen Läufen verstärkt ausgeschieden wurden. Weil eine Einheit auf die nächste folgte, konnten sie sich nicht erneut ansammeln. Ich hatte meinen Stoffwechsel angekurbelt, und mein Körper reinigte sich schneller.

Nach einem Lauf über 5 oder 10 km hatte ich nicht mehr Durst als nach einem normalen einstündigen Gespräch. Ich wusste, dass ich Flüssigkeit verloren hatte und trinken musste. Aber mein Körper schrie nicht danach. Es war eine Frage der Vernunft.

Seit Beginn meines Laufjahres hatte ich natürlich deutlich abgenommen. Doch ab 80 km pro Woche schrumpfte mein Unterhautfett. An Armen, Beinen und Waden traten die Adern sichtbar hervor.

Im Spiegel konnte ich kaum glauben, dass ich mich selbst ansah. Als hätte mir jemand einen neuen Körper gegeben. 80 km pro Woche verändern alles!

Nachdem ich das zwei Monate durchgehalten hatte, meldete ich mich für einen Marathon an: den Marathon in Colmar im September.

Verschiedene Trainingsformen

Man sollte nicht immer dieselbe Strecke mit demselben Höhenprofil und demselben Tempo laufen. Nach einer Weile gewöhnt sich der Körper daran, und der Fortschritt bleibt aus. Man tritt auf der Stelle. Dieser Stillstand demotiviert, weil er bald langweilig wird. Abwechslung muss her.

Ja, Strecke und Distanz müssen sich ändern. Mal flach laufen, mal hügelig, bergauf und bergab. Auch das Tempo verändern: schneller und langsamer. Selbst ohne System begegnen dir so unterschiedliche Belastungen. Der Körper versucht, sich darauf einzustellen, und entwickelt sich weiter.

Wer aber nicht nur Abwechslung sucht, sondern bewusst entscheiden möchte, was heute ansteht, findet hier Beispiele verschiedener Trainingsformen. Über jede einzelne gäbe es viel zu erzählen. Es gibt unzählige Feinheiten. Fürs Erste nur ganz kurz:

Lange Läufe

Wie der Name sagt, ist das einfach ein langer Lauf, dessen Distanz allmählich zunimmt. Kein Marathonläufer empfiehlt, im Training mehr als 35 km zu laufen. Ein voller Marathon ist schliesslich keine Trainingseinheit, sondern schon eine richtige Standortbestimmung. Wenn deine langen Läufe gelegentlich 25 bis 30 km erreichen, reicht das mehr als aus. Das Tempo sollte niedrig bleiben, niedriger als bei deinen üblichen kürzeren Einheiten.

Um Verletzungen zu vermeiden, beginnt man mit langsamem Einlaufen und beendet die Einheit mit Auslaufen, damit sich die Muskeln entspannen und der Puls allmählich beruhigt. Man ahnt es schon: Hier wird die Ausdauer trainiert.

Schnelle Intervalle

Bei diesem Training gibt es kurze Tempospitzen. Nach 5 bis 15 Minuten lockerem Aufwärmen mit niedrigem Puls läuft man für einen kurzen Zeitraum sehr schnell, im eigenen Höchsttempo. Anschliessend geht man in lockeres Laufen über, damit sich Atmung und Puls erholen. Dann wiederholen.

Zum Beispiel: 2 Minuten so schnell wie möglich, dann 1 oder 2 Minuten locker. Wieder 2 Minuten schnell, dann 1 bis 2 Minuten Erholung beim lockeren Laufen, ohne stehen zu bleiben. Je nach Plan und Befinden fünf, sieben oder zehn solcher Durchgänge.

Das ist eine harte Belastung, gezielt für mehr Tempo und bessere anaerobe Fähigkeiten. Häufiger als einmal pro Woche sollte man sie nicht einplanen.

Tempoläufe

Diese Einheiten sind kürzer als lange Läufe. Dafür wählst du ein Zieltempo und einen Zeitraum, in dem du das schnellere Laufen übst. Einen Teil der Einheit läufst du in deinem gewohnten, angenehmen Tempo, einen anderen schnell und versuchst, dieses Tempo länger zu halten. Anders als bei Intervallen, wo auf einen kurzen Abschnitt im Höchsttempo gleich Erholung folgt, hältst du hier ein vergleichsweise hohes Tempo längere Zeit ohne Unterbrechung. Erst danach wirst du zur Erholung und zum Auslaufen am Ende langsamer.

Angenommen, du läufst 7 km. Den ersten und den letzten Kilometer läufst du langsam, die 5 km dazwischen im gewählten hohen Tempo. Oder du läufst 15 km: Nach dem Aufwärmen folgen 2 km normal, 3 km schnell, wieder 2 km normal und 3 km schnell. Danach geht es gleichmässig zurück.

Solche Einheiten verbessern sowohl Tempo als auch Ausdauer. Sie bringen dem Körper bei, mit der Ansammlung von Laktat im Blut umzugehen.

Progressive Läufe

Die Idee: Erst 30 bis 40 Minuten oder ungefähr eine Stunde in einem beliebigen, gleichmässigen Tempo laufen. Erst danach beschleunigen. Der Körper soll lernen, auch nach einer längeren Strecke noch schneller zu werden. Anders gesagt: Wir trainieren bereits müde Muskeln darauf, mehr zu leisten.

Das ist die klassische Variante. Anfänger versuchen zunächst, den dritten Kilometer schneller zu laufen als die ersten beiden. Entscheidend ist, dass man schon etwas müde ist und trotzdem beschleunigt. Normalerweise passiert es doch umgekehrt: Erst läuft man munter los, dann wird man müde und langsamer. Genau diese ungünstige Gewohnheit lässt sich mit dieser Trainingsform verändern.

Allmählich werden die Strecken länger. Es dauert auch länger, bis die Muskeln müde sind. Das ist grossartig und motivierend. Du wirst begeistert sein!

Aus meiner Erfahrung eignet sich dafür eine Route, deren erster Teil eher bergauf führt. Dort fällt es nicht besonders schwer, langsam zu laufen. Am Ende geht es dann bergab, und man kann ordentlich

beschleunigen. Der Körper besitzt ein Muskelgedächtnis und lernt so etwas Neues: schnell zu laufen, obwohl er schon müde ist.

Fahrtspiel

«Fartlek» ist Schwedisch und bedeutet «Spiel mit der Geschwindigkeit», auf Deutsch meist Fahrtspiel. Die Methode entstand in Schweden schon vor dem Zweiten Weltkrieg. Dabei wechselt die Belastung zwischen aerobem und anaerobem Bereich hin und her. So bereitet man den Körper auf unterschiedliche Bedingungen vor.

Meist läuft man Fahrtspiele im Wald auf Naturboden statt auf Asphalt. Das wechselnde Gelände legt es nahe, ganz von selbst schneller oder langsamer zu werden. Dabei übt man auch schnelle Abschnitte bergauf und bergab.

Mit dem Tempo spielen kann man aber ebenso im Stadion oder auf der Strasse. Abschnitte mit maximalem Puls wechseln sich mit Erholungsläufen ab. Meist sind diese Einheiten ungleichmässig aufgebaut, und genau darin liegt ihr Reiz. Sie sind allerdings hart. Hobbyläufer wie ich sollten sie nicht öfter als einmal pro Woche machen.

Kombinierte Einheiten

Manche Läufe verbinden unterschiedliche Trainingsformen.

Zum Beispiel Aufwärmen, Intervalle, Zieltempo, Tempolauf und Auslaufen in einer Einheit. Oder Aufwärmen, Tempolauf, ein kurzer langsamer Erholungsabschnitt, dann Intervalle und Auslaufen.

Für uns Hobbyläufer sind kombinierte Einheiten ziemlich anspruchsvoll. Gelegentlich kann man aber experimentieren. Anders als beim Fahrtspiel sind sie klar geplant und systematisch aufgebaut.

Lockere Regenerationsläufe

Das ist natürlich langsames, gleichmässiges Laufen mit niedrigem Puls, das nicht unnötig viel Energie verbraucht.

Solches Laufen hilft beim Einstieg in einen Trainingsrhythmus und ist für die Erholung nach harten Einheiten und Wettkämpfen unverzichtbar. Es ist besser als blosses Ausruhen auf dem Sofa, weil Muskeln und Herz weiterarbeiten und aktiv bleiben.

Das sind keine «leeren» Kilometer, auch wenn es so wirken mag. Diese Einheiten sind wichtig, um Laufenergie zu sammeln. Du sparst Lauftaler an, und davon brauchst du viele.

Wann man warten sollte

Mit den intensivsten Trainingsformen sollte man noch warten, wenn man erst wenig Lauferfahrung hat, etwa weniger als ein halbes Jahr, oder noch keine 40 km pro Woche läuft. Warte lieber. Baue erst einen Umfang von mehr als 50 km pro Woche auf und experimentiere dann. Bis dahin konzentrierst du dich auf lockere und lange Läufe. Das reicht.

Laufuhren

Für Läufer gibt es jede Menge elektronische Spielzeuge. Das wichtigste davon scheint mir die Sportuhr zu sein. Ich habe eine Garmin. Andere Marken sind ebenfalls ordentlich, etwa Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch und weitere. Testberichte und Modellvergleiche gibt es reichlich. Wie bei Laufschuhen entscheidet am Ende jeder nach seinem Geschmack.

Die Hauptaufgabe einer Laufuhr ist, dich beim Laufen zu begleiten und dein Training unabhängig von deinem Gefühl zu beurteilen. Unser Gefühl täuscht uns oft. Manchmal glaube ich, leicht und entspannt zu laufen, aber die Uhr zeigt einen steigenden Puls. Ich glaube, schnell zu sein, und die Uhr sagt: langsamer als letzte Woche. Insgesamt sollte man ihr mehr vertrauen als dem subjektiven Gefühl.

Neben Tempo und Puls können Uhren unzählige weitere Werte erfassen. Ich analysiere gern meine Schlafqualität, die täglichen Schritte, die Schrittfrequenz und das Höhenprofil der Strecke. Morgens schaue ich in Garmin Connect nach, um zu erfahren, wie gut ich mich «wirklich» erholt habe. Beim Laufen beobachte ich auf der Uhr meine Pulszonen.

Andere, «normale» Uhren trägt man aus Stilgründen, aus Prestige oder um etwas über sich auszudrücken. Sie sollen zur Kleidung und zum Anlass passen. Die Sportuhr trägt man dagegen ständig, um rund um die Uhr Daten über sich zu sammeln. Anders als andere Uhren möchte man sie weder tagsüber noch nachts ablegen. Mit der Zeit gehört sie einfach zu dir. Und erstaunlicherweise verdrängt sie nach und nach alle anderen Uhren, bis nur noch sie übrig bleibt. Eine unerwartete Verwandlung.

Wozu Wettkämpfe?

Als Profi oder erfahrener Läufer brauchst du dazu wohl kaum meine Meinung. Du weisst längst, warum du antrittst. Aber wenn du noch nie bei einem Wettkampf mitgemacht hast, dann lass dir sagen: Es ist grossartig, Leute. Einfach grossartig.

Einmal sah ich die Serie «Vikings» und konnte diese Mischung aus Angst und Begeisterung, die mittelalterliche Krieger empfunden haben mögen, lebhaft nachempfinden: Sie standen in ihrer

Formation und warteten darauf, dass das Gemetzel begann. Nur die ersten Reihen sehen den Gegner. Alle anderen sehen bloss die Rücken ihrer Kameraden und hören irgendwo vor sich ein Dröhnen. Sie bereiten sich vor, prüfen ihre Waffen, stellen sich in die Mitte oder nach hinten und warten auf den Beginn. Sie horchen in ihren Körper hinein: Wird er im entscheidenden Moment mitmachen? Werden die Muskeln verkrampfen, die Bänder halten? Dann setzt sich die Menge in Bewegung, feuert sich mit Rufen an und marschiert vorwärts. Allen ist klar: Vorne wartet der Kampf, und jeder muss selbst sehen, wie er durchkommt. Sie gehen los, um sich zu bewähren, im Vertrauen auf ihre Kraft und ihr Glück. Die Wikinger lebten zudem im rauen skandinavischen Klima. Es ist kalt, nass, vielleicht regnet es. Die Kleidung reicht nicht aus, um es gemütlich zu haben, aber zu dick einpacken darf man sich auch nicht. Die Bewegungsfreiheit muss bleiben.

Im Startblock vor einem Marathon erwischte mich ein ähnliches Gefühl. Die letzten Sekunden laufen, die Zuschauer rufen, die Läufer zählen die Sekunden bis zum Start im Chor, und du zählst mit. Dann bewegt sich diese ganze Menschenmasse langsam, schliesslich immer schneller nach vorn. Du siehst die Startlinie, läufst darüber, und das war's. Ab jetzt ist jeder auf sich gestellt. Lauf und zeig, was du kannst. Das Ziel, falls du es erreichst, wird dir sagen, wie gut du warst.

In der Lauf-App kannst du auf Pause drücken, anhalten und die Schuhe binden. Pause drücken und im Café an der Strecke auf die Toilette gehen. Pause drücken und Wasser trinken. Im offiziellen Wettkampf gibt es keine Pausentaste. Jede verlorene Sekunde gehört dir und wird mitgezählt. Keine Ausrede mehr, dass du an einer Ampel warten, Autos vorbeilassen und dabei heimlich Luft holen musstest. Nein, das ist das ehrlichste Ergebnis. Du musst alles geben, ohne Kompromisse.

Im Training sollte man sich nicht völlig verausgaben. Bei einem offiziellen Wettkampf darfst du dagegen alles geben. Für diese kurze Zeit gelten andere Regeln. Training heisst Training, weil es auf etwas vorbereitet. Wer gut geübt hat, hat es am Tag der Wahrheit leichter. Der eigentliche Wettkampf ist keine Trainingseinheit. Er zeigt, wie gut du trainiert hast, wie gut du deinen Körper kennst und deine Kräfte einteilst, ob du Fortschritte gemacht hast und was du an deiner Grenze leisten kannst, nicht im Schonbetrieb. Jetzt zählt es. Nicht irgendwann später.

Du wartest auf dieses Datum, bereitest dich darauf vor. Und wenn es dann so weit ist, ist es grossartig. Einfach grossartig!

Mit Freunden laufen

An meine ersten 10 km erinnere ich mich nicht. An meinen ersten Halbmarathon dagegen sehr gut. Ich hatte Angst, es nicht durchzuhalten und irgendwo auf halber Strecke aufzugeben. Ich plante eine Route durch den Park, rechnete aus, wie viele Runden nötig waren, versteckte eine Wasserflasche hinter einer Bank und setzte mich nach der ersten Runde erst einmal hin, um zu verschlafen. Es war erschöpfend und aus gesundheitlicher Sicht sinnlos. Niedriges Tempo, unzählige Pausen. Am Ende ging ich praktisch nur noch, bis ich die Strecke zum ersten Mal geschafft hatte. 2 Stunden und 40 Minuten. Darauf war ich eine Weile sehr stolz.

Für mein Selbstvertrauen war es allerdings keineswegs sinnlos. Eine psychologische Barriere war gefallen, die Angst verschwunden. Ich wusste: Langsam und mit Mühe würde ich die Strecke schaffen. Ohne Krankenwagen und ohne Taxi nach Hause.

Wie ich meine ersten 10 km gelaufen bin, weiss ich leider nicht mehr. Dafür erinnere ich mich daran, wie ich Freunde mehrmals

beinahe an der Hand zu ihren ersten 10 km geführt habe. Einer von ihnen lief bereits 5 und 8 km, allerdings im Fitnesscenter auf dem Laufband. Körperlich war er bereit. Allein traute er sich aber nicht an volle 10 km am Ufer und wollte Gesellschaft. Im Fitnesscenter konnte er jederzeit aufhören. Wasser war immer griffbereit, und ein Trainer passte auf, dass es niemandem schlecht ging. Wie im Gewächshaus. Ein Lauf durch den Park war das wirkliche Leben, und wer wusste schon, ob die Kraft reichen würde?

Wir fuhren nach Vidy, wechselten am Auto die Schuhe und liefen los. Ein wunderschöner Uferweg, viele Läufer, herrliches Wetter. Was sollte schiefgehen? Ich feuerte ihn an und liess ihn nicht vorzeitig aufgeben. Alles lief ziemlich gut. Er war müde, durchgeschwitzt und stolz auf sich. Die Mauer in seinem Kopf bekam Risse und brach zusammen.

Ein Jahr später lief er einen ganzen Marathon. Dann begann er mit Triathlon, absolvierte einen vollen Ironman und lief sogar einen Ultramarathon in Südafrika. Was für ein Kerl! Ich bin stolz darauf, ein kleines bisschen zu seinen Erfolgen beigetragen zu haben.

Laufen ist ein sehr persönlicher Sport. Doch wenn sich Läufer auf der Strecke begegnen, heben sie zur Begrüssung die Hand. Für mich ist diese Unterstützung ein wichtiger Teil unserer Laufkultur.

Zwei Lauftage hintereinander

Ich hatte eine Theorie. Wenn du an einem Tag 10 oder 11 km läufst und am nächsten genauso viel, also direkt hintereinander, bereitest du dich eigentlich auf einen Halbmarathon vor. Mit einem Tag Abstand kommst du auf diese Strecke. Ja, mit einer langen Pause zwischen den beiden Teilen. Aber die Muskeln nehmen die doppelte Distanz als normal wahr. Der Körper ist auf die Belastung vorbereitet, wenn beide Strecken zu einer werden.

Zweimal 11 km sind als Vorbereitung auf 21 km überschaubar: Jeder der beiden Läufe ist für sich genommen nicht besonders lang. Aber wer zwei Halbmarathons hintereinander läuft, bereitet sich auf einen ganzen Marathon vor.

Ich lief mehrmals an zwei aufeinanderfolgenden Tagen einen Halbmarathon und hoffe, dass das geholfen hat. Besonders motivierte mich, dass der zweite Halbmarathon in Zeit und Tempo nicht schlechter ausfiel als der erste. Also müsste auch die zweite Hälfte eines richtigen Marathons gut zu bewältigen sein.

Im Juni zog ich mir nach einem solchen Doppel aus zwei Halbmarathons allerdings eine kleine Verletzung zu. Nicht sofort, aber immerhin. Ich vermute einen Zusammenhang zwischen der höheren Belastung und der Verletzung. Etwa zwei Tage nach dem Doppel verkrampfte auf einem Lauf ungefähr am dritten Kilometer mein Bein. Humpelnd rief ich ein Taxi nach Hause. Offenbar war die Belastung zu schnell gestiegen. Zwei Tage lang lief ich nur das Minimum, jeweils 2 bis 3 km, und erholte mich wieder.



Juli

Wie bereit bin ich?

Atmung

Ein Gefühl für Entfernungen

07

Wie bereit bin ich?

Wenn du grundsätzlich gesund bist, gerade keine Krankheit hast und nicht erst kürzlich eine Verrenkung oder einen Bruch erlitten hast, könntest du einen Halbmarathon, 21,1 km, wahrscheinlich schon heute bewältigen. Nicht wundern. Es würde lange dauern, wehtun und unangenehm sein. Einen grossen Teil müsstest du gehen. Trotzdem würdest du die Strecke schaffen. Ein Halbmarathon ist für einen Menschen grundsätzlich machbar, und du bist schon bereit dafür. Es wäre wie ein langer Spaziergang mit Laufabschnitten, aber deine Kraft sollte reichen. Solche Reserven hat uns die Natur mitgegeben.

Eine andere Frage ist, wie schnell du diese 21 km schaffst. Das weiss niemand. Um es genau zu wissen, muss man es ausprobieren. Unvorbereitet sollte man so etwas aber nicht tun, das Ergebnis würde einem nicht gefallen. Besser drei oder vier Monate oder länger in die Vorbereitung investieren. Sobald du regelmässig trainierst, lernst du schnell deine persönlichen Wohlfühlgrenzen kennen, beim Tempo wie bei der Distanz. Wenn du Woche für Woche 40 km oder mehr laufen kannst, bist du bereit für einen Halbmarathon. Das Ergebnis hängt vermutlich mit den Wochenkilometern zusammen. Je mehr du pro Woche läufst, desto weniger Zeit brauchst du in der Regel für die Strecke.

Und beim Marathon? Ungefähr dasselbe. Wenn du tatsächlich schon einen Halbmarathon gelaufen bist, kannst du nun auch einen Marathon beenden. Wieder dieselbe Frage: Wie lange dauert das? Auch das weiss man erst, wenn man es ausprobiert hat. Der erste Marathon ist allerdings unabhängig von der Zeit ein persönlicher Erfolg und deine erste persönliche Bestzeit über diese respektable Distanz.

Für mich wäre ein erstes vernünftiges Ziel, den Halbmarathon unter 2 Stunden und 30 Minuten und anschliessend den Marathon unter 4 Stunden und 30 Minuten zu laufen. Dafür braucht man gut 40 km pro Woche. Das zweite, ehrgeizigere Ziel wären unter 2 beziehungsweise unter 4 Stunden. Dafür sind mehr als 60 Wochenkilometer nötig. Alles Weitere hängt von den persönlichen Ambitionen ab.

Atmung

Als junger Mann las ich über tibetische Läufer, die erstaunliche Dinge konnten.

Tummo-Mönche etwa können im Hochgebirge bei Frost nasse Laken auf ihrem Körper trocknen. Mit besonderen Mantras und Konzentrationsübungen entfachen sie ihr «inneres Feuer». Sie erzeugen viel Wärme und erwärmen ihren Körper durch Willenskraft. Sie treten sogar darin gegeneinander an, wer während einer kalten Schneesturmnacht die meisten Laken trocknet. Die Laken werden in ein Eisloch getaucht und dann um den meditierenden Mönch gewickelt. In einer Nacht können die Mönche zwischen 3 und 21 Laken trocknen.

Im selben Buch war von tibetischen Schnellläufern die Rede, den Lung-Gom-Pa. Diese Menschen konnten im Hochgebirge riesige Strecken mit einer für Fussgänger unglaublichen Geschwindigkeit zurücklegen. Die Berichte sind bruchstückhaft, wenig ist zuverlässig bekannt. Europäer sind echten Lung-Gom-Pa nur wenige Male begegnet, und ihre Beschreibungen bleiben recht oberflächlich.

Soweit bekannt, besteht der Kern ihrer Ausbildung darin, sich bis in einen Trancezustand konzentrieren zu können und besondere Mantras zu beherrschen, die sie während ihrer fantastischen Wanderungen vor sich hin murmeln. Tagsüber soll ein

Lung-Gom-Pa seinen Blick auf einen entfernten Gegenstand richten und darauf zugehen, ohne sich ablenken zu lassen, was auch geschieht. Die Konzentration versetzt ihn in Trance. So soll er die Strecke wie von selbst zurücklegen.

Mantras sind eine Folge von Lauten, einzelnen Phonemen, Wörtern oder Wortgruppen auf Sanskrit, die beim Sprechenden eine Resonanz erzeugen. Man könnte also auch sagen: ein besonderer Atemrhythmus.

Beim Laufen ist es tatsächlich hilfreich, sich eine eigene kleine Mantra-Formel zuzulegen, die man innerlich wiederholt, um im Rhythmus zu bleiben. Der Satz muss nichts Besonderes bedeuten. Entscheidend ist die Wirkung der rhythmischen Atmung.

Ich habe ehrlich gesagt kein Zaubermantra für jede Gelegenheit. Manchmal sage ich innerlich «Se-Sjo». Ein bekanntes Atemmantra ist «So-Ham»: «So» beim Einatmen, «Ham» beim Ausatmen. Andere bekannte Mantras sind «Ham-Sa» oder «Hei-Ssju». Man kann sich aber genauso gut etwas wie «Kar-tof-fel» vorsagen.

Ein Gefühl für Entfernungen

Was sich noch wie ein ganz normaler Lauf anfühlt, hängt davon ab, wie gut du trainiert bist. Anfangs bemerkst du einfach die Tage, an denen du gelaufen bist, oder eben nicht. Nach 5 km hast du das Gefühl, «viel» gelaufen zu sein. Nach nur 3 km nicht. Bei mir war es genau so.

Ich erinnere mich sehr deutlich an den Übergang von einer Kilometerzahl zur nächsten. Meine Frau und ich machten Ferien in einem Alpental, und ich lief auf einer Strasse am Fluss entlang. Eine wunderbare Gegend, wie aus «Gravity Falls»: Kiefern, Berge, das Rauschen des Wassers. Sogar ein Wasserturm war da. Morgens

wollte ich immer etwas weiter kommen als am Vortag und sehen, was hinter der nächsten Kurve lag. Damals konnte ich 10 km laufen und den ganzen Tag so verbringen, als hätte es das Training nicht gegeben. Keine Müdigkeit. Lief ich dagegen 11 oder 12 km, spürte ich ein leichtes Ziehen in den Beinen und merkte, dass ich trainiert hatte. Den Tag über blieb ein bisschen Müdigkeit. Am nächsten Tag nach 10 km wieder das Gefühl eines ganz gewöhnlichen Tages. Das war Mitte Juli, als ich anfang, 80 km pro Woche oder etwas mehr zu laufen. So fein kann der Unterschied zwischen 10 und 11 km sein.

Es ist wichtig, zu wissen, wo diese Schwelle gerade liegt: Nach welcher Strecke fühlst du dich noch frisch, und ab wann wirst du müde? Ich glaube, du wirst beobachten, wie sich diese Schwelle allmählich zu immer eindrucksvolleren Distanzen verschiebt.

Leider funktioniert das auch rückwärts. Reduzierst du das Training, spürst du die Belastung später auch auf kürzeren Strecken.

Gleichgewicht

Unter der Zunge, unterhalb des Unterkiefers, sitzt ein kleiner, unpaariger, hufeisenförmiger Knochen: das Zungenbein. Es hängt in einem System von Muskeln und ist unser natürlicher Kreiselkompass. Für Läufer ist es sehr wichtig.

Von seiner Aufhängung hängt ab, wie frei wir atmen, wie viel Energie und Kraft wir haben und wie wir mechanische Belastungen verteilen. Für uns besonders wichtig ist die Frage: Bewegen wir uns instinktiv geradeaus, oder lässt uns eine Fehljustierung dieses inneren Kreisels nach rechts oder links, hinten oder vorn kippen? Dem Zungenbein können kleine Verschiebungen der Halswirbel, Schultern und Speiseröhre folgen. Dadurch gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Ausgleichende Muskeln werden zusätzlich

belastet, die Arme schwingen falsch, und die Müdigkeit kommt früher.

Versuch einmal, die Augen wirklich geschlossen zu halten, die Arme nach vorn auszustrecken und abwechselnd die Knie kräftig zu den Händen anzuheben. Dreissig- bis fünfzigmal, dann öffne die Augen. Stehst du genau an derselben Stelle, wunderbar: Dein Kreisel ist perfekt eingestellt. Wahrscheinlich stehst du aber woanders im Zimmer oder sogar an der Wand. Dann ist dein Zungenbein etwas verschoben, das Gleichgewicht gestört.

Bei dieser kleinen Bewegungsübung hast du also instinktiv Energie für unnötige Bewegungen verbraucht und dich vom Fleck bewegt. Dieser kleine Auswuchtfehler des Körpers ist zu Hause im Zimmer oder auf kurzer Strecke nicht dramatisch. Im Wald oder im offenen Gelände zieht er dich aber zur Seite und erschwert die Orientierung. Beim Laufen muss der Körper diesen kleinen Defekt über mehrere Kilometer ständig ausgleichen. Dabei geht wertvolle Energie unnötig verloren. Man kann versuchen, sie zu sparen.

Deshalb gehe ich von Zeit zu Zeit zu einem Massagetherapeuten, der mit Kinesiologie arbeitet. Seine Aufgabe besteht darin, die Spannungsverhältnisse im Körper auszugleichen und Ungleichgewichte zu korrigieren. Irgendwo zieht sich etwas zu stark zusammen, die Haltung verändert sich, der Gang wird leicht asymmetrisch, beim Laufen drehen sich die Füße ein wenig nach innen. Nach 20 km spürst du den Unterschied.

Über die Arbeit mit Reflexen beeinflusst der Kinesiologe die Muskeln der Beine, des Rumpfes, des Rückens und sogar die am Zungenbein ansetzenden Muskeln. So kann der Therapeut den Körper ins Gleichgewicht bringen, körperliche oder emotionale Störungen korrigieren und noch vieles mehr. Das ist sehr hilfreich für die Feinabstimmung des Körpers und bessere Ergebnisse. Und insgesamt tut es auch der Lebensqualität gut.

Yoga und Laufen

Ich bin 45 und habe verdammt wenig Lust auf Verletzungen. Die sind aber durchaus möglich, wenn man läuft, vor allem viel. Ich bin nicht besonders verletzungsanfällig, trotzdem muss ich aufpassen.

Als junger Mann begeisterte ich mich für Wushu und Taekwondo. Dort gab es verschiedene Dehnprogramme. Auch nachdem ich mit dem Kampfsport aufgehört hatte, machte ich ab und zu die vertrauten Übungen weiter. Deshalb bin ich noch immer recht beweglich und kann die meisten Yoga-Asanas nachmachen.

Nach intensivem Laufen sind die Muskeln angespannt, zittern oder verkrampfen. Ich habe gehört, dass Dehnen dagegen helfen soll. Also mache ich das. Meist abends vor dem Schlafengehen, manchmal auch direkt nach dem Training: Übungen für die Oberschenkelrückseiten, Spagat und Ähnliches.

Ich weiss nicht, wie es anderen geht, aber nach einem langen Lauf werden mein Rücken und meine Arme steif. Deshalb dehne ich auch den Rücken besonders gern.

Ich probierte viele Yoga-Apps aus und entschied mich schliesslich für eine, die von einem Hersteller italienischen Weichkäses gesponsert wurde. Eine App mit zahlreichen Yogastunden. Hervorragend, sie gefällt mir sehr.

Soweit ich weiss, gibt es im Yoga keine richtigen Wettkämpfe, keine Meisterschaften zwischen Ländern und so weiter. Keine Ranglisten und Leistungen, anhand derer Yogis miteinander verglichen werden. Man übt miteinander, ohne sich ständig zu messen. Yogis versuchen, sich selbst, ihren Körper und ihre Seele bewusst wahrzunehmen, und üben, um sich weiterzuentwickeln. Gelingt etwas Wichtiges, ist der Yogi zufrieden, übt weiter und setzt sich

vielleicht ein neues persönliches Ziel. Gelingt es nicht, übt er ebenfalls weiter. Er will sich nicht besiegen, sondern verbessern.

Im Idealfall sollte das Hobbylaufen auf derselben Philosophie beruhen. Kaum einer von uns wird Weltmeister oder Landesmeister. Tatsächlich treten wir also nur gegen uns selbst an. Gelingt etwas Wichtiges, freuen wir uns und setzen uns ein neues Ziel. Gelingt es nicht, laufen wir weiter, ohne aus einem misslungenen Lauf gleich eine Niederlage zu machen. Es geht darum, sich weiterzuentwickeln, nicht um Rekorde.

Yoga und Laufen sind wie Yin und Yang. Im grössten Yin-Bereich steckt ein wenig Yang, im grössten Yang-Bereich ein wenig Yin. Beim Yoga wie bei einem gelungenen Lauf kann man dasselbe Gefühl erleben: Konzentration, das Gefühl, mit der Welt im Einklang zu sein, ein Gespür für jede Bewegung, für das Zusammenspiel und die geschmeidige Dehnung aller Muskeln. Erstaunlicherweise ähneln sie sich im Moment höchster Harmonie.

DIE GESCHICHTE



August

Reisen

Strecken

Die Welt mit anderen Augen sehen



Reisen

Dank des Laufens habe ich die unterschiedlichsten Orte kennengelernt. Zu den romantischsten gehörten meine Läufe in Lhasa, immerhin auf etwa 3.650 m Höhe. Das war vielleicht anstrengend! In Paris bei genau diesem einen Turm. Am Atlantik in Marokko und im mittelalterlichen Marrakesch. In den Bergen bei Chamonix, durch Stone Town auf Sansibar, durch Bucharra und Astana und an den Hängen des Kilimandscharo.

Überall, wo ich hinkomme, versuche ich, einen Lauf mit Nike Run Club aufzuzeichnen.

Weil ich gern morgens laufe, stehe ich früh auf und erkunde laufend die Gegend. Bis zum Frühstück habe ich dann schon etwas gesehen.

Ich habe nicht zuletzt mit dem Laufen angefangen, um intensiver zu reisen. Das war nicht mein wichtigster Beweggrund, aber einer der ersten. Und er ist wichtig geblieben.

Ich muss zugeben: Reisen ist meine Leidenschaft. Wenn ich in einer neuen Stadt ein Hotel auswähle, schaue ich mir die Lage an und überlege, welche Sehenswürdigkeiten ich laufend erreichen kann. Das gehört zur Reiseplanung. Selbst wenn ich das Hotel nicht auswählen kann, prüfe ich, wohin ich zu Fuss komme, was dort interessant sein könnte, und laufe los.

Was ein gewöhnlicher Tourist ohne Laufschuhe zu sehen bekommt, ist ziemlich begrenzt. Man bewegt sich langsam, schleppt allerlei überflüssige Dinge mit und besucht nur wenige Sehenswürdigkeiten. Unterwegs ändert sich die Aussicht so langsam, dass man sich zwischendurch langweilt.

Eigentlich sollte man auf jede Reise mit Übernachtung Laufschuhe, Ausweis und Geld mitnehmen. Den Rest kann man vor Ort kaufen.

Die Ausdauer unserer Vorfahren

Ich beginne mit einer für uns alle erfreulichen Tatsache: Der Mensch gehört zu den ausdauerndsten Lebewesen unseres Planeten. Wir sind ausdauernder als Geparden, Bären, Büffel, Habichte oder Krokodile. Die Voraussetzungen für eine gute Ausdauer haben du und ich also schon mitbekommen.

Unsere jagenden Vorfahren hatten einen entscheidenden Vorteil: Sie konnten ihrer Beute lange folgen. Vor allem, wenn sie ein Tier verwundet hatten und so lange hetzten, bis es erschöpft war. Beharrlichkeit und Ausdauer gehörten zu den ältesten und erfolgreichsten Mitteln bei der Jagd.

Unsere Bewegungen verbrauchen im Vergleich zu denen der Tiere weniger Energie. Schliesslich bewegen wir uns auf zwei Gliedmassen statt auf vier. Dazu kommt unser fortschrittliches Kühlsystem: Wir können schwitzen. Ausserdem haben wir ein vergleichsweise grosses Lungenvolumen. Das macht uns zu hervorragenden Langstreckenläufern. Von Natur aus ist der Mensch also fürs Laufen gerüstet.

Angeboren ist uns allerdings nicht die Ausdauer, sondern nur das Potenzial. Anders als Tiere müssen Menschen trainieren, um hohe Leistungen zu erreichen. Ohne Training verlieren wir diese Fähigkeit, können sie aber zurückgewinnen.

Sehr beeindruckt hat mich der Teil von Yuval Noah Hararis «Eine kurze Geschichte der Menschheit», in dem es um die vorgeschichtliche Entwicklung geht, vor Ackerbau und eigener Nahrungsmittelproduktion. Hararis Begeisterung für diese Zeit ist förmlich zu spüren. Und sie hat mich angesteckt.

Harari zufolge waren vorgeschichtliche Menschen uns in mancher Hinsicht weit voraus und klüger als wir. Sie trugen eine äusserst detaillierte Karte ihres grossen Jagdgebiets im Kopf, mit unzähligen Einzelheiten der Landschaft. Sie kannten enorme Mengen an Pflanzen und Pilzen und wussten sie zu nutzen, verstanden das Verhalten der Tiere und konnten improvisieren. Sie unterschieden zahlreiche Geräusche und Gerüche. Deshalb sei ihr Gehirn grösser gewesen als unseres und ihre Fähigkeit zum abstrakten Denken ausgeprägter. Sie waren tief mit dem Leben eines riesigen Gebiets verbunden und fühlten sich dort zu jeder Jahreszeit zu Hause. Ausgrabungen zufolge ernährten sie sich sehr vielseitig, von zahlreichen Tieren und Pflanzen. Wie viele essbare Pflanzen erkennst du im Wald, wenn du dich auf deinen Biologieunterricht verlässt? Vermutlich nicht viele. Sie konnten das. Ihre Fähigkeiten waren ausgesprochen praktisch.

Die frühen Jäger lebten ziemlich lange. Wer nicht als Kind oder durch einen Jagdunfall starb, konnte ein hohes Alter erreichen, vergleichbar mit dem heutigen. Zugleich waren sie körperlich vielseitig entwickelt: schnell, beweglich, geschickt, ausdauernd und stark. Stell dir diese Gesellschaft kluger, kräftiger Menschen vor. Die natürliche Auslese hatte sie so geformt. Und wir tragen ihre Gene in uns.

So lebten Menschen Hunderttausende von Jahren. Unser Körper wurde also durch die Evolution auf genau dieses Leben ausgerichtet. Alles danach, die Domestizierung von Tieren, der Ackerbau, die industrielle Revolution und die moderne Gesellschaft, geschah sehr schnell. Leider gingen uns dabei einige natürliche Fähigkeiten verloren. Unser Geruchssinn ist im heutigen Leben zum Beispiel nicht mehr so wichtig. Warum und wie das passierte, ist eine andere grosse Frage. Lies Harari. Wir kehren zum Laufen zurück.

Dieses Bild unserer Vorfahren gefällt mir: ein schneller, beweglicher, starker und ausdauernder Mensch. Grossartig, so möchte ich auch sein! Ich gebe zu: Wenn ich laufe, Yoga mache oder Gewichte stemme, denke ich, dass ich mich damit ein wenig so bewege, wie es für unsere Vorfahren selbstverständlich war. Sie wurden oft müde, bewegten sich viel und assen deshalb mit Appetit. Wunderbar, das mache ich auch.

Regelmässiges Lauftraining macht dich ausserdem mit einer viel grösseren Gegend rund um dein Zuhause vertraut. Du entdeckst Pfade, Durchgänge und Geländeformen, die dir vorher nicht aufgefallen sind. Du weisst, wo eine Strasse lange und unmerklich ansteigt, wo nach Regen Pfützen stehen, wo duftende Sträucher blühen oder Äpfel reifen. Im Kopf entsteht eine detailliertere Karte eines grossen Gebiets. Laufen bringt uns also dem natürlichen, ausgeglichenen Zustand eines Menschen näher, der ein erfülltes Leben führt.

Höhenprofil im Training und im Wettkampf

Am angenehmsten läuft es sich auf ebenen Strecken. Wenige Kurven, möglichst weit geschwungen, keine Steigungen oder Gefälle. Man hält ein gleichmässiges Tempo und muss nur auf sich selbst achten. Solche unnatürlichen Strecken gibt es etwa im Stadion.

Wenn du dich aber auf einen grossen Lauf vorbereitest, einen Marathon oder Halbmarathon, erwartet dich sicher ein abwechslungsreicheres Höhenprofil, das du in den Beinen spüren wirst.

Bergauf zu laufen ist wirklich anstrengend. Das Herz arbeitet deutlich intensiver, und die Muskeln werden schlagartig müde. Wer das nicht gezielt trainiert, verliert Tempo und bekommt einen kleinen Anflug von Panik.

Ein Freund trainierte gern am Seeufer zwischen Ouchy und Vidy. Die Höhenunterschiede dort sind entsprechend klein und sanft. Trotz eines guten Trainingsumfangs war er deshalb auf die Steigungen beim Marathon in Colmar nicht vorbereitet und von seinem Ergebnis sehr enttäuscht. Auf einer langen Strecke spürt man jede Bodenwelle. Insgesamt kommen dort ungefähr 210 Höhenmeter zusammen. Für mich viel. Geländeläufer mögen darüber lachen, aber für uns Flachlandläufer ist das eine Herausforderung. Auch andere Stadtläufe können beträchtliche Höhenunterschiede haben.

So verstand ich, dass ich mich nicht auf ein oder zwei Trainingsstrecken mit wenig Höhenunterschied konzentrieren sollte. Im Gegenteil: Man sollte beobachten, wie viele Höhenmeter im Training zusammenkommen, und öfter unterschiedliche Strecken mit unterschiedlichen Profilen wählen. Genau dafür ist Training da: verschiedene Fähigkeiten zu üben.

Um bergauf das Tempo zu halten, muss man kürzere Schritte machen und versuchen, die Schrittfrequenz zu erhöhen, die Füße also schneller zu bewegen. Andererseits ist die Steigung für alle da, nicht nur für dich. Alle haben dieselben Schwierigkeiten. Das ist deine Chance, ein paar Mitläufer zu überholen, die das nicht geübt haben.

Bergab kann man dafür ordentlich beschleunigen. Hauptsache, man fällt nicht hin. Ich liebe es, bergab für meine Verhältnisse riesige Schritte zu machen. Dann arbeitet die Schwerkraft für mich, und ich darf ein bisschen schummeln. Jeder schnelle Schritt trägt mich

weiter als gewöhnlich. Zeit, mit grossen Schritten Tempo zu machen.

Laufschuhe

Oh, ein wunderbares Thema, das ein ganzes Buch verdient. Turnschuhe sind ein bedeutender Teil der Popkultur. Die bequemsten Schuhe, die die Menschheit zu entwickeln versucht. Viele Menschen drücken sich über sie aus. Millionen Modelle für jeden Geschmack.

Doch nur ein Teil davon, eben die Laufschuhe, ist für diesen Sport gedacht. Und selbst hier gibt es eine eigene Mode. Zahlreiche Gruppen von Ingenieuren, Gestaltern und Kinesiologen entwickeln neue Modelle und experimentieren mit Materialien auf der Suche nach dem Ideal. Die Spitzenmodelle verändern sich von Jahr zu Jahr und werden immer besser. Sicher findest du ein spezielles Modell, das genau zu deiner Anatomie und deinem Training passt.

Für Läufer ist die Schuhwahl ein echter Fetisch, dem sie sich mit voller Leidenschaft hingeben. Die richtigen Schuhe können schliesslich Verletzungen verhindern und die Ergebnisse erheblich verbessern.

Bei grossen Meisterschaften und Olympischen Spielen gibt es einen inoffiziellen Wettbewerb: In welchen Schuhen haben Mannschaften und Athleten am häufigsten gewonnen? Ein Medaillenspiegel der Schuhhersteller, mit Platzhirschen und ehrgeizigen Neulingen. Es ist doch spannend zu sehen, in welchen Schuhen die eigenen Lieblingsmannschaften und Athleten antreten. Eine ganze Schuhwelt.

Bei den Marken soll jeder wählen, was ihm gefällt. Für die verschiedenen Einsätze brauche ich mindestens diese Schuhe:

Alltagsschuhe: die grundlegenden Arbeitstiere. Darin absolvierst du die meisten Einheiten, und sie verschleissen am schnellsten. Am besten relativ einfache, zuverlässige Schuhe für Asphalt oder Schotter, die auf unterschiedlichen Oberflächen stabil sind.

Kompakte Schuhe fürs Fitnesscenter und für Reisen. Ich habe ein Paar, dessen Hauptvorteil das geringe Gewicht ist. Es lässt sich leicht im Koffer oder in der Tasche verstauen und mitnehmen. Die Anforderungen sind nicht hoch. Hauptsache gut zu transportieren und griffbereit, selbst wenn man Platz sparen muss. Natürlich kann man auf dem Laufband auch seine normalen Trainingsschuhe tragen. Trotzdem ist ein kompaktes Paar für Reisen und besondere Fälle praktisch.

Warme Winterschuhe. Bei starker Kälte können Schuhe mit einer zusätzlichen isolierenden Schicht angenehm sein, damit die Füße nicht frieren. Schnell werden sie nicht sein, wahrscheinlich auch nicht leicht. Dafür kann man in der Schneesaison weiterlaufen. Eine zuverlässige profilierte Sohle ist wichtig, um auf eisigem Boden nicht zu rutschen. Mit diesen Schuhen werde ich nicht schneller. Aber ich kann weiter regelmässig trainieren.

Wasserdichte Schuhe für Regen und Geländeläufe. Sie sollten eine wasserabweisende Schicht und kräftige Stollen an der Sohle haben, damit man auf Waldpfaden und schwierigem Naturboden laufen kann.

Die besten Laufschuhe für Wettkämpfe und Testläufe. Sie dürfen teurer sein, dafür sollten sie möglichst leicht und energieeffizient sein.

Dafür kaufen Läufer die inzwischen beliebten Carbonschuhe mit einer federnden Platte. Diese Schuhe behalten ihre besonderen Eigenschaften nur über eine begrenzte Kilometerzahl. Dafür kann man in ihnen seine schnellsten Zeiten laufen.

Als ich mein erstes Paar Carbonschuhe kaufte, warnte mich der Verkäufer beispielsweise: Ihre Lebensdauer liege bei 200 km. Ich testete sie bei einem Lauf über 10 km. Seitdem trage ich sie nur bei den wichtigsten Wettkämpfen und stelle jedes Mal eine persönliche Bestzeit auf.

Ungefähr fünf unterschiedliche Paar Schuhe braucht man also, um sich als gut vorbereiteter Läufer zu fühlen. Alles Weitere hängt davon ab, was dir wichtig ist und wie du aussehen willst.

Die allgemeinen Grössenregeln kennt jeder: Laufschuhe dürfen auf keinen Fall drücken. Am besten sind sie etwas grösser als die normalen Alltagsschuhe, ungefähr eine halbe Grösse. Wählt man falsch, macht man Bekanntschaft mit lädierten Zehennägeln und möglichen Verletzungen.

Ausrüstung 1

Ehrlich gesagt braucht man zum Laufen nur wenige Hilfsmittel. Einfache Schuhe, ein einfaches Trikot, eine einfache Hose, fertig. Das wäre gewissermassen das Existenzminimum. Aber wie sähe das Existenzmaximum aus? Ich fürchte, diese Frage wird nie abschliessend beantwortet. Man kann sich unendlich viele weitere Hilfsmittel ausdenken.

Über Schuhe haben wir schon gesprochen. Aber selbst für die gibt es Zusatzteile: Fersenpolster. Kleine Stücke weichen Gummis, die unter die Einlegesohle kommen und die Ferse sanfter abfedern. Ich legte solche Polster in meine normalen Trainingsschuhe mit weichem React-Schaum. Das war so bequem, dass ich sie eine Zeit lang völlig vergass. Nach dem Waschen der Schuhe setzte ich sie nicht wieder ein. Das nächste Training war deutlich schmerzhafter. An Gutes gewöhnt man sich sehr schnell. Es gibt also die weiche Schuhsohle und zusätzlich noch so ein Polster. Ausserdem gibt es

spezielle Abstandhalter zwischen den Zehen, damit sie nicht aneinander scheuern.

Natürlich kann man in normalen Socken laufen. Es gibt aber auch spezielle Laufsocken. Manche mit Kompression, andere mit Polsterzonen gegen Reibung am Fussrücken. Laufsocken leiten Feuchtigkeit besser ab, damit die Füße nicht aufweichen. Besondere Materialien sollen Blasen verhindern. Es gibt Membransocken, die Feuchtigkeit nach aussen lassen, aber keine von aussen herein. Socken mit Unterstützung für Achillessehne oder Sprunggelenk, mit verstärkter Ferse oder besonderem Zehenbereich. Spezielle Laufsocken sind also durchaus nützlich. Kurze, fast unsichtbare Socken passen zum Sommer oder ins Fitnesscenter. Es gibt aber auch kniehohe Kompressionsstrümpfe und warme, dicke Wintersocken.

Weiter oben kommen Kompressionsstulpen. Eine wunderbare Erfindung nach demselben Prinzip wie Bandagen. Sie umschliessen den Unterschenkel sehr eng und geben zusätzlichen Halt. Weil sie die Muskeln fest umschliessen, unterstützen sie die Durchblutung und den schnelleren Laktatabbau. Das Ergebnis: weniger Müdigkeit, schnellere Erholung, weniger Schwellungen, ein geringeres Krampfaderrisiko und weniger Muskelkrämpfe. Ein Laufwunder also. Hauptsache, die Grösse stimmt. Noch eine Besonderheit: Kauft man solche Stulpen zu Beginn seiner Laufkarriere, merkt man nach einer Weile vielleicht, dass sie zu klein werden. Die Wadenmuskeln wachsen! Man kann die Stulpen unter langen Hosen oder zusammen mit kurzen Hosen tragen.

Einmal hatte ich eine leichte Verletzung am linken Bein und konnte nur mit Kompressionsstulpe weiterlaufen. Also zog ich nur links eine an. Fachleute erklärten mir jedoch, dass das nicht gehe. Die Kompression müsse an beiden Beinen gleich sein, sonst drohe eine

andere Verletzung. Ich habe es nicht weiter ausprobiert und trage sie seither nur paarweise.

Anfangs war es mir peinlich, enge Laufhosen anzuziehen. Ich fürchtete, seltsam auszusehen. Dann gewöhnte ich mich daran, und inzwischen sind sie meine liebste Laufkleidung. Das sind eng anliegende Sporthosen. Sehr eng, manche sogar mit Kompression. Dafür sind sie aerodynamisch, dehnbar und nicht nur beim Laufen bequem, sondern auch beim Dehnen. Meist trägt man sie direkt auf der Haut, ohne weitere Hose darüber. Ich habe lange, ideal für Frühling und Herbst, und Dreiviertelhosen bis knapp unter die Knie. Die lassen die Unterschenkel frei und passen zum Sommer oder ins Fitnesscenter.

Enge Laufhosen üben leichten Druck auf die Oberschenkel aus. Dadurch spürt man seine Bewegungen besser. Ausserdem haben sie meist kleine verschliessbare Taschen für Schlüssel, Karte oder andere Kleinigkeiten. Oft sitzt so eine Tasche hinten, genau in der Mitte des unteren Rückens. Im Vergleich zu normaler Kleidung ungewohnt, beim Laufen aber sehr praktisch. Genau dort stört und scheuert sie nicht.

Häufig haben diese Hosen unten am Unterschenkel einen Reissverschluss. Praktisch zum Lüften. Oder man schliesst sie eng über langen Socken. Für kaltes Wetter gibt es warme Laufhosen mit einer weichen, aufgerauten Innenschicht. Sehr angenehm.

Eine kleine Lauftasche am Gürtel ist grossartig. Handy, Schlüssel und Gels passen hinein. Grosse Taschen behindern die Bewegung, deshalb gilt: je kleiner, desto besser. Unerfahrene Läufer halten das Handy in der Hand, weil sich Musik, Trainingsdaten und Pausentaste so leichter bedienen lassen. Aber das Handy in der Hand stört die Armbewegung und kostet zusätzliche Energie. Besser, man gewöhnt sich daran, es in die Gürteltasche zu stecken.

Kurze Laufhosen unterscheiden sich von Boxhosen, Badehosen und anderen kurzen Hosen. So speziell sind sie allerdings nicht.

Entscheidend sind flache Nähte, damit nichts scheuert. Ich mag zweilagige Laufhosen mit einer inneren Hose unter dem sichtbaren Aussenteil. Auch Unterwäsche sollte flache Nähte haben, besonders für lange Läufe.

Mein kleiner Trick: In eine Hosentasche oder in die Lauftasche stecke ich immer eine Visitenkarte, falls etwas passiert.

Normalerweise laufe ich ohne Ausweis in der Tasche, vermutlich wie die meisten vernünftigen Menschen. Sollte mir aber schlecht werden oder ein Verkehrsunfall passieren, möchte ich, dass Passanten mich identifizieren können und eine Nummer zum Anrufen haben. Läufer sehen sich schliesslich alle so ähnlich!

Ausrüstung 2

In Sportgeschäften gibt es leichte Schlauchtücher, kleine Schals in Röhrenform. Die bekanntesten sind von Buff. Eine riesige Auswahl für jeden Geschmack und jeden denkbaren Anlass: warm, leicht, aus Mikrofaser, kühlend und so weiter. Dazu Serien mit Stadtansichten, berühmten Bergen, Mustern oder einfarbig. Ich möchte einmal den Jakobsweg gehen und habe deshalb ein paar mit der Route nach Santiago de Compostela gekauft. Buffs passen zu jeder Jahreszeit. Sie schützen den Hals vor Kälte und die Atemluft vor Frost, lassen sich bei Regen oder Sonne über den Kopf ziehen. Und natürlich möchte man sie nicht nur beim Laufen tragen.

Es gibt spezielle Laufsonnenbrillen, verschiedene Schirmkappen und für Regen federleichte, atmungsaktive Jacken, die sich gut auf Reisen mitnehmen lassen. Spezielle Laufoberteile, Kapuzenpullover und Sportpullover gibt es ebenfalls.

Über kurzärmelige Laufoberteile schreibe ich noch gesondert. Hier geht es um solche mit langen Ärmeln. Auch die gibt es mit Kompressionseinsätzen. Ihre Hauptaufgabe ist aber, den warm werdenden Körper zu belüften und Schweiß abzuleiten. Mein Lieblingsoberteil mit langen Ärmeln habe ich leider noch nicht gefunden. Persönlich gefallen mir eng anliegende Oberteile aus dem Kampfsport besser. Sie scheuern nicht, und im Frühling und Herbst kann ich darin gut trainieren.

Wer die Berge kennt, weiss: Man friert nicht deshalb weniger, weil man Kälte nicht fürchtet, sondern weil man sich richtig anzieht. Sehr wahr. Manchmal scheint Laufen im Winter unmöglich. Zu kalt. Wer treibt bei so einem Wetter draussen Sport? Aber es gibt besondere Daunenjacken fürs Laufen, mit langen Ärmeln oder als ärmellose Westen. Manche sind so schön geschnitten, dass man allein zum Vorführen hinauslaufen möchte.

Ich persönlich laufe übrigens gern mit einer leichten Sportmütze, die die Ohren ganz bedeckt. Sie hilft mir bei der Temperaturregulierung, hält die Kopfhörer fest, und ich muss mich nicht um die Frisur kümmern. Ich habe mich so daran gewöhnt, dass ich das ganze Jahr mit Mütze laufe, selbst bei Hitze.

Die Finger frieren früher als andere Körperteile. Wenn der Körper auskühlt, «schaltet» er die Versorgung nach und nach zurück, von weniger wichtigen zu wichtigeren Bereichen, und spart bei der Durchblutung. Hände und Füsse, besonders die Finger, betrachtet er dabei als etwas weniger wichtig. Deshalb frieren sie zuerst. Handschuhe sind also nützlich. Im Herbst und Frühling trage ich fingerlose Handschuhe, manchmal solche fürs Crossfit. Im Winter müssen es dann Handschuhe mit geschlossenen Fingern sein.

Je nach Wetter kann und sollte man verschiedene Kleidungsstücke zu Schichten kombinieren. Enge Laufhose und langärmeliges Oberteil bilden die erste Lage direkt am Körper. Darüber kurze Hose und

kurzärmeliges Oberteil, und schon ist man mit der zweiten Schicht für niedrigere Temperaturen gerüstet. Kapuzenpullover oder Daunenweste dazu, fertig ist die dritte Schicht. Die wichtigste Regel: Beim Verlassen des Hauses sollte es noch etwas kühl sein.

Wenn du im Training warm wirst, fühlt es sich dann angenehm an. Packst du dich dagegen zu dick ein, schwitzt du stark und riskierst eine Erkältung.

Bei Laufkleidung bevorzuge ich möglichst leuchtende, geradezu giftige Farben. Das hat wenig mit Stil oder persönlichen Vorlieben zu tun. Entscheidend ist, dass Autofahrer und Velofahrer mich im Dunkeln, draussen in der Natur oder in der Stadt gut sehen. Knallige Neonfarben wie Orange, Leuchtrosa und Limettengrün machen das Training sicherer.

Damit ist die Liste der Sportkleidung noch nicht zu Ende, aber es kommt schon einiges zusammen. Deshalb habe ich zu Hause ein eigenes Regalbrett für meine Sammlung aus Laufoberteilen, engen Laufhosen, Laufsocken und anderem Zeug. Die Sachen von dort landen übrigens am häufigsten in der Wäsche.

Ungewohnte Wege rund ums Haus

Immer dieselben Strecken zu laufen ist nicht besonders spannend. Ja, die Laufbahn ist vom Untergrund her ideal, ohne Höhenunterschiede, und man kann jederzeit aufhören und nach Hause gehen. Aber wer neugierig ist und das Leben liebt, findet das auf Dauer etwas langweilig.

Irgendwann veränderst du deine gewohnte Route und die Distanz ein wenig. Nach und nach entsteht rund um dein Zuhause ein Netz von Wegen, die du dir erlaufen hast. Du läufst weiter, schaut in

unbekannte Ecken, entdeckst Höfe, Strassen, kleine Parks, Brücken und Durchgänge. Laufen lässt dich die vertraute Stadt mit ganz neuen Augen sehen.

Bald hatte ich Strecken, bei denen ich ziemlich genau wusste, wie weit ich laufen und wie lange ich unterwegs sein würde. Und wie viele ungewöhnliche Orte ich dabei entdeckte! Versteckte Taubenschläge, ein winziges Loftviertel in der Nähe, eine Ansammlung von Werkstätten, ungewöhnliche Hausfassaden. So lernen wir selbst die vertraute Umgebung noch einmal neu kennen.

Liegt ein Park in deiner Nähe, kennst du vermutlich vor allem seine bequemen, belebten Hauptwege. Wenn du dort läufst, besonders in einem grossen Park, entdeckst du mit der Zeit neue Ausblicke, überraschende Pfade, unbekannte Ein- und Ausgänge sowie Vögel und andere Tiere, die dir vorher nie aufgefallen sind.

Und natürlich neue Blickwinkel, schöne Ansichten bereits bekannter Gebäude oder Landschaften.

Beim Laufen zieht die Umgebung rasch an dir vorbei. Du bekommst einfach mehr Eindrücke als im gewöhnlichen Alltag. Mehr Bäume, Häuser, Tauben und Eichhörnchen, mehr Blumenbeete und Wege. Also auch mehr neue Eindrücke und Entdeckungen.

Je mehr du läufst, desto mehr erlebst du.

Ein Park im Lauf der Jahreszeiten

Eine Zeit lang wohnte ich neben einem Park. Dort fanden meine ersten Läufe statt. Die Strecke begann mit einem langen, sanften Gefälle von ungefähr einem Kilometer, an einer Parkbühne vorbei am Hang entlang. Dann zog sie eine weite Schleife über einen Bach, führte auf einem unbefestigten Weg zwischen Bäumen und an Spielplätzen vorbei, verzweigte sich und ging in einen breiten asphaltierten Weg für Spaziergänger mit Kinderwagen über. Am anderen Ende des Parks endete sie an einem Tor. Dort kehrte ich um, lief ein Stück zurück und bog auf einen schmalen Pfad am See ab, der über ungefähr zehn Hügel steil hinauf und hinunter führte. Ich überquerte den Bach, der den See speiste, kam auf eine ebene Hundewiese und kehrte durch einen Birkenhain zum Ausgangspunkt zurück. Insgesamt etwa 6 km. Deshalb waren die meisten meiner damaligen Läufe ungefähr 6 km lang: eine Runde.

Aus dem Wohnungsfenster sah ich von oben auf den Park und beobachtete seine Veränderungen über das Jahr. Aber vom Boden aus zu erleben, wie er sich mit den Jahreszeiten verwandelte, war noch viel schöner. Seit ich lief, war ich viel öfter mittendrin. Ein völlig anderes Gefühl.

Ich hatte im Sommer angefangen, zur schönsten Zeit, als der Park lebendig und belebt, schattig und trocken war. Dann wurden die Blätter langsam gelb, meine Strecken länger, und ich konnte die gemächlichen Veränderungen in der Natur ausgiebiger verfolgen. Zwischen fallenden Blättern zu laufen und Eichhörnchen und Enten zu beobachten war sehr romantisch. Von Lauf zu Lauf wurde der Park durchsichtiger. Bis ich eines Tages nicht einmal mit dem Training beginnen konnte. Mein sanftes Gefälle war mit einer vollkommen glatten, dünnen Eisschicht überzogen. Die Füße

rutschten auseinander. Nach 20 oder 30 Metern Schlitterpartie beschloss ich, das Schicksal heute nicht herauszufordern, und ging ins Geschäft, um Winterschuhe zu kaufen. So bekam ich meine ersten wasserdichten Nike Lunarglide Flash. Sie griffen auf Eis wie auf Asphalt. Jedenfalls kam es mir damals so vor. Am nächsten Tag überholte ich genüsslich die rutschenden Fussgänger, fast ohne langsamer zu werden.

Schnee bedeckte den Park, es wurde frostig, die Auswahl an Laufwegen schrumpfte. Nicht immer konnte ich meine Runde zu Ende laufen. Dafür war der Winterwald unglaublich schön und sauber. Mit leuchtenden Schuhen über unberührten Schnee unter schneebeladenen Ästen zu laufen war wunderschön. Ich sammelte meine Kilometer und wusste: Ohne meine Laufgewohnheit hätte ich das nicht gesehen.

Und dann natürlich der Frühling. Um Pfützen herumlaufen, vor allen anderen die ersten Blumen entdecken, die ersten Blätter, die erste Hummel oder den ersten Schmetterling. Ich erzählte meinen Kindern von diesen Funden und war für sie der erste Frühlingsbote.

Wir reden oft davon, der Natur näher sein zu wollen. Dann fahren wir auf Asphalt zu schnell mit dem Auto, um den Wechsel der Jahreszeiten zu bemerken, oder gehen nur das kurze Stück zur nächsten Haltestelle, zu wenig für solche Einzelheiten. Läufe durch Parks, am Fluss entlang, durch Grünanlagen und Höfe weit weg von zu Hause öffnen uns die Augen für eine Welt, an der wir sonst vorbeifahren.

Wenn du jeden Tag läufst, bleibt jeder dieser Tage in deiner Erinnerung und im Trainingsarchiv.

Sehenswürdigkeiten

Je mehr du läufst, desto mehr erlebst du. Einer der grossartigen Vorteile des Laufens ist, Sehenswürdigkeiten auf der ganzen Welt aus ungewohnter Perspektive entdecken zu können.

Die meisten Stadtmarathons werden so geplant, dass sich die Stadt von ihrer besten Seite zeigt. 21 oder 42 km reichen, um die Architektur der Innenstadt oder ihrer vorzeigbarsten Viertel kennenzulernen. Wann sieht man sonst so viel auf einmal? Die Sehenswürdigkeiten von London, Berlin, Paris oder Barcelona, alles an einem einzigen Tag. Unvergesslich!

Aber auch abseits eines Marathons kannst du deine eigene einzigartige Besichtigungstour gestalten und seltene, unvergleichliche Eindrücke sammeln. Manche sind ausgesprochen filmisch. Beim Laufen hatte ich oft das Gefühl, mitten in einem Film zu sein, umgeben von unglaublich realistischen Kulissen.

Etwa zwei Jahre vor meinem Laufjahr flog ich nach Tibet, um den Kailash auf einer Kora zu umrunden. Unsere kleine Reisegruppe sollte über Guangzhou in Tibets Hauptstadt Lhasa fliegen und von dort mit dem Bus nach Norden zum Kailash fahren. Aber natürlich ist Lhasa selbst ungeheuer interessant. Eine alte Stadt, über die ich viel gelesen hatte und in der ich unbedingt den Potala-Palast sehen wollte, die Residenz des Dalai Lama. Genau jenen Palast, den man aus «Sieben Jahre in Tibet» mit Brad Pitt kennt.

Lhasa liegt ungefähr 3.650 m über dem Meer. Ein gewöhnlicher Flachlandmensch bekommt dort anfangs schwer Luft. Wer anfällig ist, spürt die Höhenkrankheit schon beim Verlassen des Flugzeugs. Der Kopf dröhnt, nach buchstäblich wenigen Schritten ist man erschöpft und möchte verschlafen. Zuerst bewegt man sich langsam, wie unter Wasser, und fühlt sich ein wenig betrunken.

Zum Glück kann sich unser Körper recht schnell an seine Umgebung anpassen. Zunächst verdickt sich unter dem Einfluss der dünnen Luft das Blut. Das Herz hat Mühe, es bis in die Kapillaren zu pumpen, und der Körper fühlt sich schwach. Aber allmählich verändert sich die biochemische Zusammensetzung des Blutes, und man gewöhnt sich an die neue Umgebung. Ausserdem sieht man in Lhasa viele Kinder, alte Menschen und Händler, die ihr normales Leben führen. Man versteht: Leben ist hier möglich. Man muss nur ein bisschen Geduld haben, dann wird es schon.

In der ersten Nacht auf dieser Höhe schmerzt der Kopf. Schlafen fällt ungewohnt schwer, die Strassengeräusche klingen fremd, man träumt unruhig und ringt nach Luft. Trotzdem ist es unglaublich aufregend, an einem so geheimnisvollen Ort zu sein.

Morgens gegen 6 zog ich die Laufschuhe an, schaute auf die Karte und machte mich auf den Weg zum Potala-Palast. Die Stadt schlief noch, nur wenige Autos waren unterwegs. Ich lief durch eine alte Strasse und stellte mir vor, wie hier einst Yak-Karawanen entlanggezogen waren. In der Höhe, in der dünnen Luft, wirken alle Farben viel leuchtender. Gelb ist viel gelber als am Meer, Blau unglaublich viel blauer.

Leider musste ich oft anhalten oder gehen. Die Atemnot war heftig. Ich begegnete einem gelangweilten Polizisten und den ersten Arbeitern, die zur Arbeit eilten. Offenbar hören Tibeter gern Musik über grosse Lautsprecher. Sie versammeln sich im Kreis darum, sitzen mit ihnen auf Bänken und nehmen gefühlt alle Sprachnachrichten auf ihren Handys auf.

Ich musste mich nicht durch ein Strassengewirr schlängeln. Über die Hauptstrasse lief ich direkt auf den Potala zu und sah ihn im Licht der aufgehenden Sonne. Ein unglaublicher Palast. Es ist verblüffend, dass in dieser Höhe, in einer so kargen Landschaft, solche Pracht errichtet wurde. Ich stand zwischen eiligen Tibetern vor dem

Haupteingang und war einfach glücklich, dort zu sein. Wirklichkeit wie im Kino. Unglaublich.

Auf dem Rückweg sah ich winzige Kindergestalten in gleichen Uniformen vor der Schule zusammenkommen. Eltern brachten sie hin, küssten sie zum Abschied und gaben ihnen Frühstück mit. Das war rührend.

Ein kleiner Lauf von 5 oder 6 km, und noch vor dem Frühstück war ich zurück im Hotel. Ich hatte den Potala in ganz besonderem Licht gesehen, viele Alltagsszenen, Polizisten und Händler, während meine Mitreisenden im gewöhnlichen Hotelzimmer die Zähne putzten. Ich fühlte mich als Entdecker, als Kundschafter unserer kleinen Gruppe. Einfach nur laufen? Ja. Aber so bekommt das Leben einen ganz eigenen Geschmack, den ich nur beim Laufen entdeckte.

Später an diesem Tag besichtigten wir den Potala mit einer Führung, gingen hinein und stiegen auf die Mauern. Das war grossartig. Aber ohne den Anblick am Morgen wäre der Eindruck unvollständig geblieben. Und den hatte nur ich!



September

Sex und Laufen
Mit Yasso ins Stadion
Selbst gekaufte Trikots

09

Sex und Laufen

Einmal stiess ich in einem Buch über Rhetorik auf ein Kapitel über Sex im Leben eines Redners. Dort stand sinngemäss, regelmässiger Sex fördere die Konzentration und sorge beim Redner ganz allgemein für gute Laune. Ich dachte: Mein Gott, Sex lässt sich offenbar überall unterbringen. In jedem Buch.

Du ahnst, worauf ich hinauswill?

Viele Menschen in der Stadt arbeiten im Sitzen. Das Blut staut sich im kleinen Becken, und das kann die Erektion beeinträchtigen. Wer regelmässig läuft, hat dieses Problem dagegen einfach nicht. Beim Laufen ist die Durchblutung im kleinen Becken ausgezeichnet. Laufen wird also nicht schaden, sondern eher vorbeugen und wieder in Ordnung bringen, was aus dem Takt geraten ist.

Ich denke, damit können wir das Thema abschliessen und uns weitere Einzelheiten sparen.

Mit Yasso ins Stadion

Im Stadion zu laufen ist nicht besonders abwechslungsreich und begeistert die wenigsten. Man dreht identische Runden auf einer vollkommen ebenen Fläche. Maximal bequem, maximal langweilig. Auch die Streckenkarte in der Handy-App wird wenig aufregend aussehen.

Dafür wirst du wahrscheinlich genau dort dein höchstes Tempo über eine gewählte Distanz erreichen. Nichts steht dir im Weg. Wenn du es schaffst, dich nicht zu langweilen, läufst du hier deine 5, 10 oder 21 km so schnell wie möglich.

Eine Standardrunde auf der Stadionbahn ist 400 m lang. Für solche Läufe eignen sich die «Yasso 800s» ideal. Diese besondere Form des Intervalltrainings ist nach dem Marathontrainer Bart Yasso benannt.

Dabei läuft man 800-m-Intervalle schnell, aber in einem Tempo, das sich über alle Wiederholungen halten lässt. Dazwischen folgt jeweils lockeres Laufen zur Erholung.

Zu den Yasso 800s gehört eine interessante Faustregel: Die Intervallzeit in Minuten und Sekunden wird grob mit einer Marathonzeit in Stunden und Minuten in Beziehung gesetzt. 3 Minuten und 40 Sekunden über 800 m können zum Beispiel als Orientierung für ein Marathonziel von 3 Stunden und 40 Minuten dienen. Das ist aber kein Ergebnisversprechen. Zwei gute Stadionrunden und 42,2 km durchzuhalten sind unterschiedliche Aufgaben. Für die Erholung zwischen den Intervallen nimmt man sich ungefähr so viel Zeit wie für den schnellen Abschnitt.

Diese Intervalle werden mehrmals wiederholt. Meist beginnt man mit zwei oder drei Wiederholungen und steigert sich mit zunehmendem Trainingsstand allmählich auf zehn. Anzahl und Tempo müssen aber zum Trainingszustand und zum Befinden passen, nicht zum Wunsch, um jeden Preis eine schöne Zahl für den kommenden Marathon zu bekommen.

Mir gefällt diese einfache Verbindung zwischen Minuten im Stadion und Stunden beim Marathon. Man sollte sie aber als grobe Trainingsorientierung verstehen, nicht als verlässliche Prognose. Ein paar schnelle Intervalle verraten nicht, ob die Ausdauer für die ganze Strecke reicht, wie Ernährung und Wetter mitspielen und wie der Lauf selbst verläuft. Die eigene Marathonzeit erfährt man nicht in 20 oder 30 Minuten. Den Marathon muss man dafür schon laufen.

Die Einheit ist relativ kurz, birgt aber Verletzungsgefahr. Deshalb muss man besonders sorgfältig aufwärmen, sich gut vorbereiten und vor den Intervallen 2 bis 3 km einlaufen.

Nach solch schnellem Laufen fühlt sich das Marathontempo recht leicht an. Das Training fördert Kraft und aerobe Leistungsfähigkeit. Und vielleicht lernt man dabei sogar, das Stadion zu lieben.

Selbst gekaufte Trikots

Bei offiziellen Läufen bekommt man oft ein Lauftrikot des Veranstalters im Startpaket. Bunt, schön, mit dem Logo des Laufs. Ein nettes Andenken. Wenn viele Läufer darin gemeinsam an den Start gehen, entsteht ausserdem ein Gefühl der Zusammengehörigkeit: Wir sind eine grosse Gemeinschaft. Ein schönes Gefühl, in das man gern eintaucht.

Trotzdem: Wie gut sind diese Trikots wohl? Vermutlich wurden sie in grossen Mengen gekauft, mit Blick auf den Preis. Oder ein Sponsor stellte sie zur Verfügung. Wahrscheinlich nicht gerade die teuersten Stücke seiner Kollektion.

In einem Trikot von bestenfalls mittlerer Qualität anzutreten ist keine besonders gute Idee. Für offizielle Wettkämpfe ziehe ich deshalb meist ein bewährtes Trikot an, das ich selbst im Geschäft bezahlt habe. Eines, von dem ich weiss, dass es nicht scheuert, Feuchtigkeit gut ableitet und mir richtig passt.

Die Lauftrikots der Veranstalter kann man sammeln und im normalen Training tragen. Es ist grossartig, einem Läufer in einem vertrauten Trikot zu begegnen und zu denken: Ja, bei dem Lauf war ich auch, Kumpel!

Ich beschloss also, wenigstens zwei selbst gekaufte Trikots zu besitzen, auf die ich mich hundertprozentig verlassen kann.

Brustwarzen

Woran man vorher selten denkt: Bei langen Läufen können männliche Brustwarzen wund werden und bluten. Ein Kunstfasertrikot reibt lange über den Körper und kann die dünne Haut aufscheuern. Viele Läufer kleben ihre Brustwarzen deshalb mit Pflaster ab.

Ich hatte einmal ein Fussballtrikot, das schön aussah und sich sehr angenehm anfühlte. Keine Ahnung, wie der Hersteller das hinbekommen hatte: Für Läufe bis zu 90 Minuten war es hervorragend. Ein Fussballspiel dauert schliesslich genau 90 Minuten, oder? Lief ich darin länger, fing es an zu scheuern.

Wer einen Halbmarathon oder mehr in einem ungetesteten Trikot läuft, riskiert durchaus, mit Blutspuren darauf ins Ziel zu kommen.

Kurze Nägel

Es wirkt wie eine Kleinigkeit, aber für diese Lektion habe ich mit Blut bezahlt: Vor grossen Läufen muss man die Zehennägel sorgfältig schneiden. Buchstäblich mit Blut geschrieben. Bei einer kurzen Runde stören lange Nägel vielleicht ein wenig, mehr nicht. Beim Halbmarathon oder darüber können scharfe Kanten dagegen die Haut aufreissen. Nach dem Lauf findest du Blut in den Socken.

Drückt ein Nagel ungünstig gegen den Schuh, kann er ausserdem brechen oder sich ganz ablösen. Brrr. Ein scheusslicher Anblick.

Deshalb richte ich vor grossen Läufen extra eine Erinnerung im Handy ein: Nägel möglichst kurz schneiden, unabhängig davon, ob sie gerade lang oder kurz aussehen.

Anmeldung zum grossen Lauf

Gross heisst nicht unbedingt lang. Es können deine 5 oder 10 km sein, ein Halbmarathon oder ein Marathon. Entscheidend ist, dass es für dich persönlich der grosse Termin ist. Darauf richtest du dein Training aus, um in Bestform anzutreten und dein bestes Ergebnis zu erreichen. Eines, das du später verbessern kannst. Und noch einmal.

Bei der Online-Anmeldung fragen die Veranstalter nach Name, Geschlecht, Alter und erwarteter Zielzeit. Übertriebene Bescheidenheit ist hier fehl am Platz. Gib lieber die Zeit an, auf die du hoffst, als dein letztes Trainingsergebnis. Allerdings solltest du deine Fähigkeiten auch nicht masslos überschätzen. Ehrgeiz ist gut, Realismus ebenfalls.

Am Start werden die Läufer auf Startblöcke verteilt. Zuerst starten die Schnelleren, dann die Langsameren und zuletzt diejenigen, die ihre Zeit noch gar nicht einschätzen können. Wenn du deine Fähigkeiten zu niedrig ansetzt, startest du mit den Gemütlichen und läufst die ersten Kilometer in einer dichten Menge, die schwer zu überholen ist. So verlierst du wertvolle Sekunden oder Minuten, über die du dich später ärgerst. Eine Marathonzeit von 3:59 wirkt doch deutlich besser als 4:01. Genau deshalb sollte man übertriebene Bescheidenheit ablegen. Aber nur die übertriebene.

Findet der Lauf in einer anderen Stadt statt, wähle möglichst ein Hotel nahe am Start oder Ziel. Dann musst du das behagliche Zimmer erst ein paar Minuten später gegen Wind und Regen eintauschen. Selbst wenn es mit dem Taxi Probleme gibt, erreichst du den Start rechtzeitig zu Fuss.

Vorbereitung auf den grossen Lauf

Vor einem wichtigen Lauf wie einem Halbmarathon oder Marathon braucht der Körper Erholung. Monate der Vorbereitung und Hunderte Kilometer liegen hinter dir. Du scheinst bereit zu sein. Sicher ist das aber nicht, denn der Lauf hat noch nicht stattgefunden, und auf langer Strecke kann viel passieren. Marathons finden meist sonntags statt, damit es für Läufer und Zuschauer passt. Wahrscheinlich bereitest du dich also auf einen wichtigen Sonntag vor.

In den letzten Wochen vor einem wichtigen Wettkampf fährt man das Training zurück.

Ein typischer Fehler: die Belastung erhöhen, um das Programm noch abzuschliessen und Versäumtes nachzuholen. Dafür ist es zu spät. Die Belastung darf jetzt nicht steigen. Lieber etwas zu wenig machen, als noch unnötig Kraft zu verbrauchen.

Vor einem grossen Lauf, bei dem du alles geben und deine Bestleistung zeigen willst, musst du die Belastung deutlich senken, um in Höchstform zu kommen. Du kannst nicht einfach unverändert weitertrainieren und dann antreten. Vor dem entscheidenden Termin braucht es eine besondere Vorbereitungsphase.

In den letzten zwei Wochen sollten lockere Läufe mit niedrigem Puls und nur sehr kurze schnelle Einheiten stehen. Sehr kurze. Dann können kleine Verletzungen ausheilen, selbst solche, die du gar nicht bemerkst. Eine Massage oder manuelle Behandlung kann Verspannungen lösen. Der Körper gleicht Verluste an Spurenelementen aus, die zuvor so intensiv verbraucht wurden. Hormonspiegel, Glykogenvorräte und anderes kommen auf ihr optimales Niveau.

Ich probierte verschiedene Ansätze aus, auch einen völligen Trainingsstopp in den letzten Tagen. Das scheint aber nicht die beste Methode zu sein.

Den Umfang einfach zu halbieren funktionierte auch nicht besonders gut. Der Körper stellte sich schnell auf das neue Pensum ein, ich fühlte mich dadurch nicht kräftiger. Meine Belastung sank abrupt statt allmählich. Das war nicht besonders produktiv.

Am besten funktionierte es bei mir stufenweise, wie auf einer Treppe:

Am Montag lief ich meine üblichen 10 km, am Dienstag nur noch 8, am Mittwoch 6, am Donnerstag 4, am Freitag 2 und am Samstag 1 km. So war ich am Sonntag für 42,2 km bereit. Ein gleichmässiges Absenken der Belastung. Die konkreten Zahlen musst du für dich selbst wählen.

Jetzt kommt es auf die Qualität an, nicht mehr auf die Kilometerzahl. Der Trainingsumfang sinkt, und danach stehen für eine Weile mehr Tempo und Ausdauer zur Verfügung. Sie müssen zum richtigen Zeitpunkt da sein: genau beim grossen Lauf.

Eine tückische Phase. Während dieser ruhigeren Wochen entsteht leicht der Eindruck, die Form werde schlechter. Das stimmt aber nicht. Und man sollte es ganz bestimmt nicht einmal überprüfen. Jetzt heisst es, nach Instrumenten zu fliegen, dem Plan zu folgen und solche Gedanken zu verscheuchen. Gelassenheit und Selbstvertrauen sind die richtige Haltung. Weniger zu trainieren wird seine Wirkung zeigen. Das subjektive Gefühl kann täuschen, wie schon so oft.

Wenn ich das Training vor einem Wettkampf zurückfuhr, dachte ich regelmässig, dass etwas schief laufe, mein Ergebnis schlecht werde und irgendwo ein Fehler stecke. Aber das Herunterfahren der

Belastung funktionierte immer, bei mir wie bei Millionen anderer Läufer. Da sollte man der Statistik vertrauen.

Die letzten Tage vor dem Lauf

Am Freitag vor dem Wettkampf solltest du dich auf jeden Fall gut erholen. Keine langen Spaziergänge, möglichst wenig Stress. Ernährung und Tagesablauf nicht abrupt verändern, nur behutsam.

Einige Tage vor dem Start sollte man insgesamt mehr Kohlenhydrate essen: Getreidebrei, Bananen, Pasta. Eiweissreiche Kost wie gebratenes Fleisch, Eier und Geräuchertes sowie fermentierte Milchprodukte, Meeresfrüchte und Trockenobst lieber weglassen. Sonst beschäftigt dich die Verdauung beim Lauf mehr, als dir lieb ist. Entschuldigung, aber auch das muss erwähnt werden. Viel trinken, mehr als gewöhnlich.

Marathonläufer haben vor dem Wettkampf viele seltsame Rituale. Zum Beispiel veröffentlichen sie Fotos ihrer ausgebreiteten Ausrüstung: Schuhe, Trikot, Startnummer, Geräte, Gels und so weiter. Das hat einen Sinn. Man überlegt, was man braucht, und prüft noch einmal, ob alles bereitliegt. Ausserdem ist es schön, die Rituale der anderen Läufer mitzumachen. Das gibt Sicherheit.

Die Speicher sollen mit komplexen Kohlenhydraten gefüllt werden. Deshalb gibt es die wunderbare Tradition des gemeinsamen Pastaessens: Läufer kommen zusammen und essen Spaghetti und andere kohlenhydratreiche Gerichte.

Schneid dir die Zehennägel. Ich flehe dich an!

Eine wichtige Regel ohne Ausnahme: Zum Marathon nichts Neues mitnehmen oder anziehen. Die Schuhe müssen ausreichend

eingelaufen und von dir selbst getestet sein. Selbst wenn du grossartige Wettkampfschuhe mit begrenzter Lebensdauer gekauft hast, musst du vorher ein paarmal darin laufen. Danach kannst du sie bis zum grossen Tag weglegen. Keine neuen Schuhe, Socken, Kompressionsstrümpfe oder sonstigen Experimente. Alles muss vorher geprüft sein, damit du sicher weisst: Die Grössen passen, nichts scheuert. Auf langer Strecke sind Überraschungen möglich. Die gilt es auszuschliessen.

Was für den Wettkampftag bereitliegen sollte:

- Laufschuhe, auf die du dich verlassen kannst;
- Ein erprobtes Laufoberteil mit oder ohne Ärmel, das nicht scheuert;
- Kurze oder eng anliegende Laufhosen;
- Bewährte, scheuerfreie Unterwäsche;
- Kompressions-Laufsocken;
- Kniehohe Lauf-Kompressionsstrümpfe;
- Handy und Kopfhörer;
- Sportuhr oder Pulsmesser fürs Handgelenk;
- Laufgürteltasche;
- Sportverpflegung: Gels, isotonisches Getränk oder Energieriegel; Kappe, Stirnband oder Kopftuch, je nachdem, womit du gern läufst. Bei mir ist es eine Mütze;
- Sportsonnenbrille, wenn Sommer ist;
- Regenponcho, wenn Regen angesagt ist;
- Ausweis und Startpaket mit Startnummer;
- Trockene Kleidung zum Wechseln nach dem Ziel;

- Bequeme, weit sitzende Schuhe;
- Eine Tasche für die Kleidung während des Laufs.

Wahrscheinlich musst du ein oder zwei Tage vorher persönlich zum Veranstaltungsgelände, um Startnummer und Startpaket abzuholen. Schau dir gleich an, wo die Umkleiden sind, wie viele Toiletten es gibt und ob noch andere Standorte infrage kommen. Manchmal gibt es mehrere Toilettenblöcke. Schätze ab, wie lange du am nächsten Tag bis zum Start brauchst. Das ist besonders wichtig, weil am Wettkampftag viele Strassen gesperrt sein werden.

Am Abend davor darfst du auf dem Sofa liegen, lesen, Filme anschauen und nichts tun. Erholung hat Vorrang. Geh lieber früh ins Bett. Ehrlich gesagt wirst du vermutlich nicht perfekt schlafen. So selbstsicher und dickfellig du auch sein magst, ein wenig Aufregung bleibt. Mehr Ruhe hilft immerhin, wenn der Schlaf nicht so gut ist.

Auf dem Sofa studiere ich die Strecke. Welche Sehenswürdigkeiten liegen daran, und in welchem Abschnitt? Besonders achte ich auf das Höhenprofil, das die Veranstalter oft bereitstellen. Wo geht es bergauf, wo bergab? Welche Kurven, Brücken und Verpflegungsstellen gibt es wo? So weisst du vorher besser, wie du deine Kräfte einteilen kannst. Überlege dir deine Taktik für diese Abschnitte: Reicht die Kraft? Wo kannst du etwas lockerlassen, wo kannst du mehr Kraft einsetzen?

Entscheide, welche Musik du hören möchtest, oder stelle das Metronom ein.

Lass den Lauf im Kopf ablaufen. Merke dir, wo die Kilometer 5, 8, 10, 16, 21 und 40 liegen, und stell dir vor, wie leicht und locker du sie erreichst. Mit diesem Gedanken kannst du einschlafen.

Der Wettkampftag

Stell dir besser zwei Wecker im Abstand von 5 Minuten. Für den Fall, dass du spät einschläfst und dein innerer Wecker dich nicht mühelos rechtzeitig weckt. Den Lauf zu verschlafen, auf den man ein halbes oder ganzes Jahr hingearbeitet hat, ist der Albtraum jedes Marathonläufers.

Zwei Stunden vor dem Marathon musst du unbedingt essen. Das Frühstück sollte klar auf Kohlenhydrate setzen: Haferbrei, Reisbrei oder Pasta, dazu eine Banane und gesüsster Tee.

Prüfe, ob Handy und Kopfhörer vollständig geladen sind. Bis du deine Sachen bei der Gepäckabgabe abgibst, lade das Handy mit einer Zusatzbatterie nach. Schaden kann es nicht. Ich mache es genau so.

Zieh nicht zu viele Schichten an. Je schneller du läufst, desto wärmer wird dir. Überhitzung und Probleme mit der Temperaturregulierung ruinieren dein Ergebnis. Bei kühlem Wetter wird dir mit einer zusätzlichen Laufjacke oder einem überflüssigen langärmeligen Oberteil eher zu heiss als zu kalt. Bedenke ausserdem: Das äussere Oberteil mit Startnummer und Chip kannst du nicht einfach ausziehen. Nimm lieber einen Poncho mit, der dich die paar Minuten vor dem Start warm hält. Danach kannst du ihn entsorgen.

Komm nicht allzu früh zum Startgelände, sonst frierst du oder langweilst dich. Ideal sind nach dem Umziehen noch 30 bis 40 Minuten zum Aufwärmen. Eine bis anderthalb Stunden vor dem Start anzukommen passt deshalb gut.

In dieser Zeit solltest du dich dehnen, so sorgfältig und behutsam wie noch nie. Ein bisschen springen, sehr kurze Läufe über 20 bis 50 m zum Aufwärmen der Muskeln machen und die Toilettenschlange

hinter dich bringen. Musst du später unterwegs, sind die verlorenen Minuten sehr ärgerlich.

Ein wenig Verspätung ist übrigens meist keine Tragödie. Der Start zieht sich über eine gewisse Zeit hin. Man kann mit dem letzten Block loslaufen, und das Ergebnis zählt trotzdem. Wegen einer Warteschlange sollte man sich also nicht verrückt machen. Klappt alles rechtzeitig, umso besser.

Sehr wahrscheinlich triffst du Bekannte. Für lange Gespräche bleibt keine Zeit, und weder deine Konzentration noch ihre sollte leiden. Ein kurzes «Viel Erfolg!» reicht. Dann lasst euch gegenseitig in Ruhe vorbereiten.

Marathon

Das ist eine kleine Stadt in Griechenland, in Ostattika, mit ungefähr 7.000 Einwohnern. Es gibt also nur etwa 7.000 wirklich echte Marathoner. Obwohl sich Millionen Menschen so nennen. Ich gehöre dazu.

Ich glaube, der Name dieses Städtchens fällt weltweit häufiger als das Wort «Athen». Wegen uns Läufern. Wer das Laufen zu seinem Hobby gemacht hat, für den ist ein Marathon ein grosser Traum und eine bedeutende Leistung. Die angesehenste Distanz.

Seit ich lief, wollte ich einmal nach Marathon. Und ich schaffte es. Mit Freunden fuhr ich durch niedrige Berge und Hügel, über Flüsse und an Alleen entlang. Ich dachte daran, wie grossartig es war, dass ungefähr hier jener griechische Soldat gelaufen sein sollte, um den Sieg über die Perser zu melden. In Marathon erwartete ich ein Symbol der Laufgemeinschaft, etwas, das den Geist dieser Bewegung verkörpert. Aber nein, den Geist des Laufens spürt man dort kaum. Eine Küstenstadt mit typischen griechischen Lokalen und einer nicht

besonders grossen Kriegerstatue zur Erinnerung an die Schlacht. Ein Denkmal für einen Kriegssieg, nicht für jenen Lauf, der uns heute inspiriert.

Nach der griechischen Legende, die sich Läufer nun gegenseitig erzählen, wurde die Marathondistanz zu Ehren des griechischen Boten Pheidippides zum Mass für einen langen Lauf. Im Jahr 490 vor Christus besiegten die Griechen die Perser. Der Bote machte sich auf in die Hauptstadt, um den Sieg zu verkünden. Angeblich hielt er unterwegs nicht an. Sicher lief er mit viel zu hohem Puls, ohne Verpflegungsstellen und völlig durstig. In Athen rief er die Siegesnachricht aus und fiel tot um, erschöpft von der Strecke. Eine traurige Legende, nach Meinung von Historikern von Plutarch erfunden. Trotzdem hält sie sich hartnäckig.

Als Pierre de Coubertin 1896 die Olympische Bewegung wiederbelebte, kam auch ein Langstreckenlauf ins Programm, den man Marathon nannte. Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden in Athen statt. Gelaufen wurde nicht im Stadion, sondern gleich auf der historischen Strecke zwischen Marathon und Athen. Erster Sieger war der Grieche Spyridon Louis mit 2 Stunden und 58 Minuten. Allerdings war die Strecke nur 40 km lang.

Bei den ersten sieben Olympischen Spielen schwankte die Marathondistanz zwischen 40 und 42,75 km. Das Ziel wurde je nach Gelände verlegt, vor allem aber so, dass der Lauf spektakulär im Olympiastadion endete. Weil der Marathon zu den prestigeträchtigsten Disziplinen gehört, bildet er traditionell den Abschluss des Leichtathletikprogramms.

Erstmals liefen Marathonläufer bei den Olympischen Spielen 1908 in London genau 42,2 km. Das ergab sich eher zufällig. Ursprünglich war eine Strecke von 25 Meilen, ungefähr 40 km, geplant. Der königlichen Familie zuliebe, die das Ziel beobachten wollte, änderte man die Strecke und verlängerte sie bis Schloss Windsor. Bei den

folgenden Spielen wurde die Distanz erneut verändert. Erst 1921 legte der internationale Leichtathletikverband sie auf 42 km und 195 m fest.

Heute finden weltweit jedes Jahr Hunderte Marathons und Halbmarathons statt. Wirklich Hunderte. Vielleicht bist du bei einem davon dabei. Ich hoffe es!

Die Serie Abbott World Marathon Majors umfasst inzwischen acht Marathons: Tokio, London, Boston, Chicago, New York, Berlin, Sydney und Kapstadt. Kapstadts erste Austragung als Major ist für 2027 angekündigt. An allen teilzunehmen ist für viele Läufer ein eigener Traum. Die Six-Star-Medaille erhält man dagegen weiterhin für die ursprünglichen sechs: Tokio, London, Boston, Chicago, New York und Berlin. Die Serie ist gewachsen, die Bedingungen für diese Medaille sind gleich geblieben.

Strategie für den grossen Lauf

Am Vortag ist es zu spät zum Trainieren. Zum Nachdenken ist es genau richtig. Du kannst dir vorher überlegen, mit welcher Strategie du den Marathon oder Halbmarathon angehst, auf den du so lange hingearbeitet hast.

Die meisten Anfänger denken ungefähr so: Ich laufe erst einmal, so gut ich kann, und schleppe mich irgendwie bis zum Ende. Dafür habe ich gleich einen ordentlichen Zeitvorsprung. Das Ergebnis: Alle Kräfte werden am Anfang verbraucht. In der Mitte, bei manchen früher, bei anderen später, wartet der berühmte Mann mit dem Hammer. Und der ist nicht zum Anfeuern da. Gemeint ist die sogenannte Marathonwand - eigentlich eher eine Kohlenhydratwand. Danach wird jede Bewegung schwer. Gegen

Ende fragst du dich verzweifelt, warum du dir das überhaupt antust, und kommst nur noch mit Willenskraft voran, zwischendurch gehend. Das Tempo sinkt so stark, dass es jeden Vorteil des schnellen Starts auffrisst.

Das kann man eine schlechte Strategie nennen. Genauer gesagt: die schlechteste. Natürlich lief ich meine ersten Marathons genau so. Aus Artikeln erfuhr ich später, dass es vielen so gegangen war. Immerhin ein kleiner Trost: Ich war nicht der Einzige.

Vielversprechender ist es, die zweite Hälfte schneller zu laufen als die erste. Du beginnst langsamer als dein angestrebtes Tempo und beschleunigst allmählich. So werden die Weltrekorde aufgestellt. Für Anfänger ist dieses Kunststück wirklich schwierig.

Bist du schon einmal jenseits deiner Ausdauer Grenze ins Ziel gekommen, konntest kaum noch die Beine bewegen und wurdest nur von Willenskraft vorangetrieben? Dann fällt es zunächst schwer, sich eine schnellere zweite Hälfte vorzustellen. Die zweite Hälfte muss doch zwangsläufig schwerer und langsamer sein als die erste. Aber man kann dort durchaus beschleunigen. Profis machen es genau so. Also können es auch Hobbyläufer!

Man kann die Strecke in drei Teile aufteilen. Im ersten läuft man etwas langsamer als das Zieltempo. Das passt zum Gedränge am Start, wo viele an einem vorbeiziehen. Im zweiten Abschnitt beschleunigt man auf Zieltempo und überholt die bereits müden Anfänger. Ist noch Kraft da, legt man im dritten Teil weiter zu und überholt die anderen. Ist keine Kraft mehr übrig, hält man einfach das Tempo aus dem zweiten Abschnitt. Dann war das eben das eigene Maximum, und man hat die Kräfte vernünftig eingesetzt. Eine nicht besonders überzeugende Idee, ein Kompromiss. Deshalb beschloss ich natürlich, sie auszuprobieren. Nicht Fisch, nicht Fleisch.

Der Rat von Trainern lautet: etwas langsamer beginnen als das realistische Zieltempo und allmählich beschleunigen. Das passt zur Wirklichkeit. Wahrscheinlich startest du in einer dichten Menge, die sich erst unterwegs entzerrt. Du wirst also ohnehin langsamer beginnen, als du könntest. Kein Problem. Nachdem ich verschiedene Strategien ausprobiert habe, kann ich sagen: Dieser Rat funktioniert tatsächlich genau so.

Angenommen, du willst den Marathon in 4 Stunden laufen. Dafür brauchst du im Schnitt ungefähr 5:40 min/km oder ein etwas schnelleres Tempo. Die Strecke ist lang genug, um ein paar verlorene Minuten aufzuholen. Dafür gerät die Atmung nicht durcheinander, der Puls steigt nicht zu schnell, und du verbrauchst nicht alle Kraft in der ersten Hälfte. Übermüdete Muskeln erholen sich bis zum Ziel nicht mehr. Bei einem ruhigen Beginn dagegen werden die Muskeln warm, Atmung und Bewegungen finden einen klaren Rhythmus. Dann kannst du langsam beschleunigen. Immer weiter, soweit die Kräfte reichen. Die App meldet, dass dein Durchschnittstempo steigt, und stärkt damit deinen Ehrgeiz. Wirst du dagegen langsamer, kommt die Verzweiflung: Du schaffst deine Zielzeit nicht. Und vermutlich stimmt das sogar. Man muss auf seinen Körper hören, damit es gar nicht erst so weit kommt. Mir hilft, die Strecke in Kontrollpunkte zu unterteilen. Praktischerweise sind 42 km, gerundet, eine Zahl, die sich gut durch zwei, drei oder vier teilen lässt.

Machen wir es erst einmal nicht komplizierter.

Zum Beispiel:

Die ersten 4 km: die ersten 10 % der Strecke. Noch läuft es sich leicht, aber du weißt, dass du diese Strecke noch neunmal wiederholen musst.

6 km: 15 %. Schon anderthalbmal so viel wie beim ersten Kontrollpunkt.

10 km: fast ein Viertel der Strecke. Noch dreimal so viel, danach noch ein kleiner Zuschlag.

14 km: ein Drittel. Sehr gut, jetzt darf es schneller werden.

21 km: die Hälfte, hurra! Der Äquator ist überschritten. Aber so weit bist du gelegentlich schon im Training gelaufen. Am Ende wird es schwerer als gewohnt.

28 km: zwei Drittel, nur noch ein kleiner Rest. Hier kannst du deine Kräfte prüfen.

40 km: fast geschafft. Jetzt darfst du Druck machen und die letzten Reserven aufbrauchen.

Am liebsten mag ich die Dreiteilung. Zuerst zwingt mich, langsamer zu laufen, beobachte den Puls und versuche, ihn zu beruhigen. Noch ist es leicht, denke ich. Im zweiten Teil bekomme ich Angst, meine Zielzeit zu verpassen, und beschleunige. Zu Beginn des dritten habe ich das deutliche Gefühl, schon zu viel Zeit verloren zu haben. Also muss ich zulegen und die verlorenen Sekunden zurückholen. Dieses Gefühl ist sehr real: es schaffen, nicht zu spät kommen. Wie früher, wenn man zum Bus rannte.

Ich mag Wettbewerb und möchte oft aus reinem Übermut den Läufer direkt vor mir überholen. Leider ist das sinnlos. Wir kämpfen schliesslich nicht um die Podestplätze. Es lohnt sich nur, gegen sich selbst und die eigenen bisherigen Ergebnisse anzutreten. Mit dem Läuferstrom mitgehen und den Körper tun lassen, wofür man ihn das vergangene halbe oder ganze Jahr trainiert hat.

Die grossen persönlichen Tragödien spielen sich auf den letzten Kilometern ab. Wenn man nicht mehr laufen kann, ins Gehen fällt und sich wie ein Verräter fühlt. Oder andere aussteigen sieht. Wenn man gegen die Marathonwand stösst.

Deinen Laufplan musst du dir natürlich selbst zurechtlegen. Oder du schreibst einen Spickzettel auf einen Papierstreifen und befestigst ihn am Arm. Dann musst du nicht mit dreistelligen Zahlen im Kopf Kilometer in Minuten umrechnen.

Bei deinem ersten Marathon oder Halbmarathon gibt es dagegen überhaupt keinen Grund zur Sorge. Heute stellst du auf jeden Fall eine persönliche Bestzeit auf. Sie wird grossartig sein, egal wie sie ausfällt. Hauptsache ankommen. Leg die Latte nicht zu hoch. Nächstes Jahr willst du sie noch höher legen. Gib deinem zukünftigen Ich einen kleinen Vorsprung. Lauf beim ersten Mal nicht zu schnell.

Was man während des grossen Laufs tut

Als ich Autofahren lernte, schien es unmöglich, so vieles gleichzeitig zu tun. Gas, Kupplung und Bremse bedienen, schalten, Geschwindigkeit und Verkehrszeichen beachten, die Autos ringsum, vor einem und auf der Gegenfahrbahn im Blick behalten, Fahrbahnmarkierungen, Motortemperatur und Tankanzeige kontrollieren, Blinker und Scheibenwischer ein- und ausschalten und noch vieles mehr. Später schafft man all das und wechselt nebenbei die Musik, unterhält sich mit Mitfahrern, telefoniert und bemerkt sogar attraktive Frauen in den Nachbarautos.

Unser Gehirn passt sich erstaunlich gut an. Die Aufmerksamkeit verteilt sich so, wie sie gebraucht wird.

Beim Wettkampf muss man ebenfalls vieles gleichzeitig beachten, wie beim Autofahren. Tempo und Puls, Höhenprofil und Kurven. Man muss wissen, wie viel Strecke geschafft ist, wie viel noch kommt und wie weit die nächste Verpflegungsstelle entfernt ist, um

die Kräfte einzuteilen. Man achtet auf Schrittfrequenz, Fussaufsatz, Armbewegung, Atmung und Tempomacher. Nach einer Weile hört man neben all dem auch wieder die Musik im Kopfhörer, sieht die attraktiven Frauen, die man überholt oder die einen überholen, bemerkt Leute in lustigen Laufkostümen und bewundert die Architektur an der Strecke. Man überlegt, was morgen bei der Arbeit ansteht, und welche Trainingsformen man künftig einbauen sollte, um beim nächsten Mal besser zu laufen. Das wird so selbstverständlich wie Autofahren.

Die Läufer ringsum zu beobachten ist interessant. Die Elite ist längst weit vorn. Macht die Strecke eine Schleife, sieht man sie vielleicht entgegenkommen. Grossartig sind sie. Die Langsameren liegen hinter dir. Um dich herum laufen also Menschen ungefähr auf deinem Niveau. Ihre Taktik und Laufweise anzusehen und zu analysieren lohnt sich. Ich studiere gern den Läufer vor mir, egal welchen, und suche nach kleinen Fehlern: unnötige Kopfbewegungen, unsauberer Fussaufsatz, fuchtelnde Arme und Ähnliches. Ich sehe diese Fehler und versuche, sie bei mir zu korrigieren. Über lange Distanzen ist Laufökonomie entscheidend. Je weniger unnötige Bewegungen, desto besser das Ergebnis. Wenn mein Laufstil schlampig wird, weiss ich: Die Kräfte gehen zu Ende. «Reiss dich zusammen, du Waschlappen!», sage ich mir und achte wieder auf saubere Bewegungen.

Manche Dinge entscheidet man besser vorher, damit man später nicht zögert und Energie und Zeit fürs Entscheiden verliert. Welche Verpflegungsstellen nehme ich mit, welche lasse ich aus? Erst bei Durst zu trinken ist zu spät, trinken sollte man vorher. Oder: Laufe ich allein auf mein eigenes Ergebnis oder in der Gruppe eines ausgewählten Tempomachers?

Einige Situationen verdienen besondere Erwähnung. Da gibt es nichts zu überlegen. Wenn es dir schlecht geht, musst du aussteigen

und Hilfe holen. Seien wir ehrlich: Bei einem Volkslauf verteidigen wir nicht die Ehre unseres Landes. Im Grunde haben wir einfach Spass. Ernsthaft, wenn du kein Profi bist, ist das doch ein Hobby! Für eine persönliche Bestzeit sollte man nicht die Gesundheit riskieren. Leider sieht man bei Läufen regelmässig Rettungskräfte, die sich um jemanden kümmern, der seine Kräfte falsch eingeschätzt hat. Wenn es dir schlecht geht, darf es also keinen Zweifel geben, was zu tun ist.

Eine unterhaltsame Übung: im Kopf ausrechnen, wie viel Zeit noch bis zum Ziel bleibt. Die App sagt dir, wie viel du schon geschafft hast, und das kann ganz schön auf die Stimmung drücken. «Wahnsinn, schon 25 km, ist das viel. Jetzt 30. Ich sterbe, ich bin völlig fertig ...»

Stattdessen kannst du zählen, was noch fehlt: «Nur noch 10 km, das letzte Viertel. Solche Zehner bin ich schon oft gelaufen. Jetzt sind es nur noch 3 km, 12 bis 15 Minuten, dann ist Schluss. Anhalten, Banane essen, sich fotografieren, lächeln. Halte durch! Wenn du zulegst, bist du sogar noch schneller fertig.»

Noch ein Gedanke hilft mir unterwegs. Wer nicht besonders schnell läuft, etwa auf 4 Stunden oder mehr, erlebt 4 Stunden schwere körperliche Arbeit. Vier Stunden Gedanken, Zweifel und innere Kämpfe. Vier Stunden Schmerz und Anspannung. Die Spitzenläufer laufen nur etwas mehr als zwei Stunden. Eigentlich haben die es leichter. Sie müssen sich weniger lange zusammenreissen, zweifeln weniger und kommen früher zu Getränken und Erinnerungsfotos. Leichter als Anfänger haben sie es: nur zwei Stunden, und da ist schon das Ziel. Also lieber etwas schneller laufen. Dann ist alles eher vorbei, und du kennst dein Ergebnis. In diesem Sinne sind zwei Stunden besser als vier.

Wenn du am Ende die Ziellinie überquerst, kannst du mit Sicherheit sagen: Es gibt ein Leben nach 42,2 km. Da bist du, lebendig, ein

echter Marathonläufer, keine mythische Figur. Heute besteht daran kein Zweifel. Du gehörst zu einer grossen Laufgemeinschaft auf allen Kontinenten und in allen Ländern. Heute hast du alle Zweifel der vergangenen Trainingsmonate besiegt, das frühe Aufstehen, die schmerzenden Muskeln und die lädierten Zehennägel. Die Medaille im Ziel ist eine echte Belohnung, ganz gleich, wie lange du für die Strecke gebraucht hast.



Oktober

Zurück aus dem Wettkampfmodus
Leistungsdiagnostik
Laufen im Herbst

10

Zurück aus dem Wettkampfmodus

So, der grosse Lauf ist vorbei, die Kraft verbraucht, und du hast ein Ergebnis. Wie es auch ausgefallen ist, du darfst dich darüber freuen.

Auf den letzten Kilometern schleicht sich ein verräterischer Gedanke ein: Muss das alles überhaupt sein? Eine Art Gleichgültigkeit macht sich breit. Du willst nichts mehr, nur dass es möglichst bald vorbei ist. Ein paar Minuten nach dem Ziel möchtest du aber schon wieder antreten. Beim nächsten Mal, nur besser. Pläne entstehen und werden allmählich zur Gewissheit: Es muss weitergehen.

Nach dem Lauf bist du nass und erschöpft, die Füsse schwellen an. Am besten die Beine gleich mit kühlendem Gel einreiben und trockene Sachen anziehen. Bei manchen Marathons gibt es eine Massage nach dem Zieleinlauf. Die Menschen, die sie anbieten, sind Heilige. Ein himmlisches, unvergleichliches Gefühl.

Gibt es Verpflegung, iss gleich etwas. Der Körper hat eine Menge Kalorien verbraucht und muss dringend mit der Erholung beginnen. Dringend. Bei einem Marathon verbrauche ich mehr als 3.500 Kalorien. Mehr als ein durchschnittlicher Mensch an einem ganzen Tag. Vom Energieverbrauch her entspricht das einem bis anderthalb Tagen Fasten. In gewisser Weise lebst du während eines Marathons also einen zusätzlichen ganzen Tag, auf wenige Stunden verdichtet. Logisch, dass der Körper Ruhe braucht. Wenn möglich, leg dich schlafen, wenigstens eine bis anderthalb Stunden. Füße versorgen, waschen, schlafen.

Die nächsten Tage werden nicht einfach. So erfahren du auch bist, dein Körper hat eine enorme Belastung erlebt. Alle Kräfte gehen in die Erholung. Man muss ihm Ruhe geben. Das heisst aber nicht, gar nichts zu tun.

Wenn es keine Verletzungen gab, lohnen sich regelmässiges Dehnen, etwas mehr als vorher, und leichte Belastung zur Regeneration. Ich versuchte auch, gar nichts mehr zu machen und einfach zu warten, bis ich wieder in Form war. Das brachte überhaupt nichts. Durch passives Ausruhen kommt die Form nicht von allein zurück.

Leichte Läufe in den Tagen nach dem Marathon sind deshalb durchaus vernünftig. Die Muskeln werden schmerzen, aber sie arbeiten und finden wieder in ihren normalen Zustand, statt sich auf die entstandenen kleinen Verletzungen einzustellen. Je schneller die Rückkehr zum gewohnten Rhythmus gelingt, desto besser. Meist nutze ich eine umgekehrte Treppe: am Tag nach dem Lauf 1 bis 3 km, dann schrittweise jeweils 2 bis 3 km mehr, bis ich wieder beim üblichen Trainingsumfang bin.

Fachleute raten insgesamt von mehr als einem Marathon pro Saison ab. Mir wäre das allerdings zu langweilig. Ich möchte mich öfter auf die Probe stellen.

Leistungsdiagnostik

Die Beziehung eines Läufers zum eigenen Herzen entwickelt sich meistens ungefähr so:

Als kleines Kind hast du erfahren, dass du einen Puls hast. Lange misst du ihn, falls du überhaupt daran denkst, nach Grossmutterns Methode: mit den Fingern. Grossmütter haben dafür volles Verständnis und finden das gut. Allerdings denkst du äusserst selten an deinen Puls. Du weisst einfach, dass er da ist und manchmal steigt.

Auch wenn du mit dem Laufen oder einem anderen Sport beginnst, interessiert er dich zunächst nicht besonders. Dann liest du etwas,

beschäftigst dich näher damit und kaufst eine Fitnessuhr oder ein Fitnessarmband. Die messen den Puls oft nicht gerade präzise und jagen dir deshalb gelegentlich einen Schrecken ein.

Diese Ungenauigkeit nervt irgendwann. Also besorgst du einen eigenen Pulssensor fürs Handgelenk. Die Genauigkeit steigt, und du willst noch mehr über dich wissen. Du schläfst mit dem Sensor, um möglichst verlässliche Daten über Ruhepuls und Schlafphasen zu bekommen. Jeden Lauf analysierst du sorgfältig: Wann gab es den Sprung, und was könnte er bedeuten?

Dann berechnest du mithilfe verschiedener Tabellen deine Pulszonen. Oder orientierst dich an den Voreinstellungen deiner Fitnessgeräte. Vielleicht kaufst du eine teurere Laufuhr für genauere Messungen. Du beginnst, nach Pulszonen zu trainieren.

Und irgendwann, wahrscheinlich nach ein paar Marathons, rennst du mit einer BDSM-Maske eine Steigung hinauf, voller Sensoren, und fühlst dich wie ein Astronaut oder militärischer Testpilot. Währenddessen nimmt man dir direkt beim Laufen Blut ab. Danach durchläufst du rasch die Phasen Enttäuschung, Skepsis, Protest und Akzeptanz.

Auch mir blieb das nicht erspart. Nach Gesprächen mit Freunden, die ebenfalls laufen, beschloss ich, dass ich so etwas brauchte. Da ich keinen Trainer habe, hatten bisher nur meine Hobbyläuferfreunde meinen Laufstil beurteilt. Also ging ich in ein sportmedizinisches Zentrum, um mich gründlich untersuchen zu lassen. Kurz zuvor war ich einen Marathon gelaufen und hatte meine bisherige Zeit deutlich verbessert. Nun wollte ich wissen, wie es um meinen grossartigen Körper stand.

Irgendwo tief im Inneren hoffte ich, der Test würde zeigen, dass meine Fähigkeiten aussergewöhnlich waren. Oder zumindest besser als die vieler anderer.

Leider nein. In dieses Zentrum kamen jede Menge Sportler, und sie waren sich alle ziemlich ähnlich. Damit würde ich dort also niemanden beeindrucken. Dafür lernte man etwas Neues über sich und bekam genauere Pulszonen.

Der Test funktioniert so: Du machst einen Laufband-Stufentest. Das Band wird schneller, zahlreiche Sensoren messen deinen Puls bei jedem Tempo sehr genau und zeichnen ein EKG auf. Die Maske analysiert deine Ausatemluft, um zu bestimmen, wie viel Sauerstoff du verbrauchst und wie viel Kohlendioxid du ausatmest. Mehrere Blutproben aus dem Finger, direkt während des Laufens genommen, zeigen, wie sich die Blutwerte bei unterschiedlichem Tempo verändern.

Das Laufband beschleunigt langsam, gleichmässig und völlig gefühllos. Es verändert die Steigung und quält dich, bis du dein Höchsttempo erreichst. Dann bittest du endlich, die Folter zu beenden. «Irgendwann bitten alle darum», sagte die junge Ärztin, selbst eine hervorragende Wettkampfläuferin. Das Gerät besiegt niemand.

Aus diesen Daten entsteht eine Kurve der Übersäuerung unter dem Einfluss von Laktat. Du erfährst deine maximale Geschwindigkeit. Genau das wollen Läufer über sich wissen. Eine hervorragende Möglichkeit, präzise Daten zu bekommen.

Als Ergebnis der Folter erhältst du diese Kurve und eine genaue Bestimmung deiner Pulszonen, an denen du dich künftig orientieren kannst. Dazu ein paar Empfehlungen für weitere Untersuchungen.

Ich erwies mich als ganz gewöhnlicher Kerl, nicht als Phänomen. Nach kurzem Nachdenken beschloss ich, dass ich damit durchaus zufrieden war. Die Fotos waren jedenfalls ziemlich dramatisch, muss ich sagen.

Gleich nach dem Test änderte ich die Einstellungen meiner Uhr auf meine persönlichen Werte. Mein Training veränderte der Laufbandtest allerdings nicht. Ich lief fast genauso weiter wie vorher. Jetzt wusste ich nur genauer, wo ich stand, und war beruhigt.

Laufen im Herbst

Vielleicht ist das die produktivste Laufzeit. Viele berühmte Marathons finden im Herbst statt. Möglicherweise, weil Läufer auf der Nordhalbkugel sich im Sommer gut vorbereiten, ihre Bestform erreichen und dann ihre besten Ergebnisse zeigen können.

In meinem Laufjahr war der Marathon in Colmar im September, der in Istanbul im November. Der London-Marathon findet dagegen gewöhnlich im Frühling statt, im April. Die Saison der grossen Läufe beschränkt sich also nicht auf den Herbst.

Auch wir Hobbyläufer können jetzt prüfen, was in uns steckt. Du hast im Frühling und Sommer trainiert. Zeit, die Früchte zu ernten und zu sehen, was daraus geworden ist.

Herbstwetter ist hervorragend zum Laufen, wegen Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Physiologen haben berechnet, dass ungefähr 10 °C bei leichter Feuchtigkeit besonders günstig sind. Genau dieses Wetter herrschte in Wien beim historischen INEOS 1:59 Challenge, als Eliud Kipchoge die Marathondistanz unter zwei Stunden lief.

Nach der Sommerhitze in kühler Luft zu laufen ist, als käme man vom glühenden Strand in eine klimatisierte Hotelhalle und atmete die Kühle ein. Den Herbst mochte ich schon früher. Aber erst durchs Laufen habe ich ihn richtig lieben gelernt.

Selbst wenn dir Ergebnisse egal sind: Es gibt nichts Schöneres, als während des Laubfalls durch einen goldenen Wald zu laufen. Morgens, wenn die Blätter unter den Füßen rascheln und du dich

mitten durch diese Schönheit bewegst. Ein magisches Gefühl. Kein Durst, grossartiges Tempo, besser als im Frühling und Sommer. Die Stimmung könnte kaum besser sein.

Der Herbst ist die ideale Zeit zum Laufen. Ganz offiziell!

Das Ziel: volle 100

Im Juni, ein halbes Jahr nach Trainingsbeginn, hatte ich mir etwa 80 Wochenkilometer zum Ziel gesetzt. Nach dem Marathon konnte ich diesen Rhythmus nicht halten. Davor hatte ich die Kilometerzahl stark reduziert, danach kehrte ich mit langsam steigender Belastung zum normalen Pensum zurück. Aber ich beschloss, bei Gelegenheit eine Woche mit 100 km zu versuchen.

Völlig einfach war das nicht. Nein. Das Hauptproblem war weniger die körperliche Belastung als die Frage, woher ich so viel Zeit nehmen sollte. Bei einem Tempo um 5 min/km schafft man 11 km innerhalb einer Stunde. Eine Stunde am Tag fürs Training ist bei normalen Arbeitszeiten realistisch. Mehr Zeit wird schwieriger. Für 100 Wochenkilometer muss man an sieben Tagen ungefähr 15 km täglich laufen. Wer nicht jeden Tag trainiert, entsprechend mehr. Zur Laufzeit kommen ausserdem Duschen, Umziehen, sich wieder zurechtmachen und die Sportsachen in die Wäsche bringen. Das ergibt mindestens zwei Stunden täglich.

Am Wochenende lässt sich zwar etwas mehr Zeit freischaufeln. Viel bleibt es trotzdem, an Werktagen wie am Wochenende. Jeden Tag anderthalb Stunden zu investieren ist nicht leicht. Wer sich auf einen grossen Wettkampf vorbereitet, kann seinen Zeitplan aber vorübergehend umstellen und sich diese Zahl vornehmen: 100!

Meine ersten 100 Wochenkilometer schaffte ich Ende September, in der Vorbereitung auf den Halbmarathon in Lausanne. Ein seltsames

Gefühl. Im Februar desselben Laufjahres hatte ich 100 km im ganzen Monat geschafft. Im September in einer einzigen Woche. Meine Seele sang. Ich fühlte mich vollkommen bereit für neue grosse Läufe.

Zweimal am Tag trainieren

Manchmal war ich gut gelaunt, fühlte mich fit und hatte genug Zeit, besonders im Sommer. Dann trainierte ich zweimal am Tag, morgens und abends. System hatte das aber keines.

Später las ich, wie Eliud Kipchoge trainiert, die Legende der Laufwelt. Der erste Mensch, der die Marathondistanz unter zwei Stunden lief. Ein kenianischer Läufer, Besitzer einer Farm in Kenia, mit Frau, Kindern und Kühen. Und nebenbei eine perfekte Laufmaschine, die auf atemberaubende Weise gewinnt. Natürlich möchte man wissen, wie er trainiert.

Sein Training einfach zu kopieren und dasselbe Ergebnis zu erwarten funktioniert sicher nicht. Sein Trainerteam stimmt die Belastungen gewiss genau auf ihn ab. Eine solche Lauflegende hat einen einzigartigen Körper und einzigartige Erfahrung. Ausserdem trainiert er auf 2.000 m Höhe in dünnerer Luft. Kommt er für offizielle Läufe auf Meereshöhe, wo mehr Sauerstoff verfügbar ist, erreicht er höhere Leistungen. Trotzdem war ich neugierig. Wie trainiert ein Spitzenläufer?

Auf den ersten Blick steckt keine besondere Magie darin. Ein grosser Laufumfang, ein sehr grosser: 170 bis 190 km pro Woche. Natürlich bei einem Tempo, das für Hobbyläufer hoch ist. Dazu viel «langsames» Laufen mit sehr niedrigem Puls, also Regeneration. Kein Training im Fitnesscenter. Gar keines. Alles sehr einfach, ohne Tricks. Alles fürs Laufen, nur das zählt.

Besonders fiel mir aber auf: Er trainiert zweimal täglich. Nicht immer, aber sehr, sehr oft. Morgens meist länger, 15 bis 20 km, abends ungefähr 10. Grossartig. So sammelt er seinen Umfang.

Die Morgeneinheiten sind anspruchsvoll: Tempo, Fahrtspiel, Intervalle. Abends folgen meistens lockere Regenerationsläufe, deutlich schonender. Ist die Morgeneinheit lang oder hart, über 21 km, kann abends auch Ruhe angesagt sein.

Meine grösste Schwierigkeit beim Wechsel auf zwei Einheiten täglich war die Zeit. Selbst wenn ich bereit bin, 20 km in einem Lauf zu absolvieren, brauche ich für zweimal 10 km mehr Zeit. Zweimal Sportsachen anziehen, aus dem Haus kommen, aufwärmen, duschen und alles andere. Zwei Einheiten dauern insgesamt länger als eine über dieselbe Strecke.

Natürlich gibt es gute Gründe dafür. Der Körper kann sich zwischen den Läufen erholen und wird auf wirklich grosse Belastungen vorbereitet. Mehr Einheiten bedeuten mehr Möglichkeiten, Übungen auszuprobieren. Umfang und Erfahrung wachsen schneller.

Andererseits können Profis zwei, drei oder mehr Stunden täglich in Sport investieren. Es ist ihre Arbeit. Für Hobbyläufer wie mich, mit Beruf, Familie, Alltagspflichten und weiteren Interessen, ist dieser Zeitaufwand ein Luxus, den sich nur wenige leisten können.

Zwei Einheiten pro Tag bedeuten natürlich auch eine höhere Belastung, die nicht jeder verträgt. Hier muss jeder vernünftig bleiben. Man sollte nicht mehr trainieren, als man verkraftet.

Wenn diese Leidenschaft dich aber gepackt hat, lohnt sich vielleicht eine besondere Phase im Leben: eine Woche oder mehrere Monate mit zwei Einheiten am Tag. Dann kannst du dich beinahe wie Kipchoge fühlen.

Wenn jemand sagt «Man muss im Leben alles ausprobieren», meint er meistens Sex und Drogen. Beschränken wir uns doch nicht darauf. Ein bisschen origineller geht es schon: zweimal am Tag trainieren.

Der Mythos vom Muskelschwund

Das ist Quatsch. Laufen lässt die Muskeln nicht schrumpfen, es «frisst» sie nicht auf.

In einem seiner Bücher erzählte Nassim Taleb, wie er Ursache und Wirkung verwechselt hatte. Er ging ins Schwimmbad und begann ernsthaft zu schwimmen, um sich die Figur eines Schwimmers anzutrainieren. Du weisst schon: diese grossen, schönen Spitzenschwimmer mit breiten Schultern, schmaler Taille und kräftiger Brust. Dass Schwimmen die Körpergrösse nicht verändert, ist klar. Aber den Rest? Nach einer Weile bemerkte Taleb, dass sich seine Figur kaum veränderte. Und begriff: Das lag gar nicht an ihm. Breitschultrige Männer mit flachem Körperbau gewinnen Schwimmwettbewerbe, weil ihre Körper gut zu diesem Sport passen. Nicht weil der Sport ihre Figur so formt.

Beim Laufen ist es genauso. Berühmte Läufer sind dünn, manchmal geradezu schwächling, mit langen Gliedmassen und schmalen Schultern. Wenn du jetzt anders gebaut bist, wirst du durchs Laufen nicht genau so werden. Um ein Sieger und berühmter Läufer zu werden, braucht es bestimmte genetische Voraussetzungen.

Laufen verringert die Muskulatur nicht und verwendet sie nicht als Brennstoff. Es reduziert nach und nach gleichmässig die gesamte Fettmasse. Du verlierst Gewicht, und die bereits vorhandenen Muskeln treten deutlicher hervor. Die Beinmuskeln werden grösser und fester. Weil die Fettschicht schrumpft, werden die Adern über

den Muskeln sichtbarer. Das sieht schön aus. Du wirst aussehen wie jetzt, nur mit weniger Körperfett.

Unsere genetischen Besonderheiten sind individuell. Aber durch das Laufen wirst du ganz bestimmt keine Muskelmasse verlieren.

DIE GESCHICHTE



November

Die Marathonwand
Alte Laufschuhe
Sporternährung



Die Marathonwand

Beim Laufen verbrauchen wir kräftig die Energie, die wir während Training und Erholung angesammelt haben. Der Körper nutzt vor allem Kohlenhydrate und Fette. Die werden aber unterschiedlich schnell in Energie umgewandelt. Kohlenhydrate deutlich schneller, Fette langsamer. Bei schnellem anaerobem Laufen kommen vor allem Kohlenhydrate zum Einsatz, bei aerobem Laufen beide Quellen.

Kohlenhydrate speichert der Körper als Glykogen in Leber und Muskeln. Wissenschaftler haben berechnet, dass ein Mensch im Durchschnitt etwa 3.000 bis 3.500 kcal speichern kann. Das reicht ungefähr für 30 bis 35 km intensiven Laufens, denn alle Reserven gibt der Körper nicht frei. Wenn das Glykogen knapp wird, erscheint der Schrecken aller Läufer: die Marathonwand, die körperliche Unfähigkeit, das bisherige Tempo zu halten. Ab da ist fertig lustig. Der Körper spart die letzten Kohlenhydrate und schaltet auf Fett als Brennstoff um. Fett liefert aber wesentlich langsamer Energie. Deshalb sinkt die Belastung, man wechselt zum aeroben Laufen und wird langsamer. Zum Kohlenhydratmangel kommt der Verlust von Salzen, Mineralstoffen und Wasser über Schweiß und Atmung. Muskeln können verkrampfen, Orientierungslosigkeit kann auftreten.

Bei den meisten gewöhnlichen Trainingseinheiten erreicht man die Marathonwand nicht. Niemand empfiehlt Trainingsstrecken über 30 km. Das Gefühl völliger Erschöpfung irgendwo jenseits des dreissigsten Kilometers ist deshalb Neuland, wie dein erster Ausstieg ins All. Du weißt davon, erwartest es, hast es aber noch nie erlebt. Also weißt du auch nicht, wie du damit zurechtkommst. Nach dem Marathon hast du diese Erfahrung allerdings gemacht und weißt genauer, was dich erwartet.

Niemand schafft es, so viele Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Wasser zu speichern, dass er die ganze Strecke munter ohne Nachschub durchläuft. Entweder bleibt das Tempo niedrig, oder man muss unterwegs auffüllen. Für Spitzenleistungen machen die besten Athleten der Welt genau das. Deshalb gibt es bei grossen Läufen Verpflegungsstellen mit Wasser, Gels, Bananen oder Energieriegeln, meist alle 5 bis 7 km.

Alte Laufschuhe

Musiker haben eine besondere Beziehung zu ihrem Instrument. Sie wählen es sorgfältig aus, kümmern sich darum, pflegen es. Es ist ein Teil von ihnen. Bei Tischlern, Malern oder Feuerwehrleuten ist es ähnlich. Mensch und Werkzeug verschmelzen zu einer Einheit und bringen gemeinsam mehr zustande als ein Mensch, dem sein Werkzeug fremd ist. Für Läufer sind die Schuhe ebenfalls ein Teil ihrer selbst und ihrer Geschichte. Ein misslungenes Paar möchte man vergessen wie eine misslungene kurze Affäre und denselben Fehler nicht wiederholen. Aber wenn es die wahre Liebe ist, hält sie lange.

Leider hat auch diese Liebe ein Ablaufdatum. Schuhe verschleissen unweigerlich. Dann kommt der romantische Moment des Abschieds. Du legst das alte Paar in den Karton seiner Nachfolger, erinnerst dich daran, wie gut es dir gedient hat, wer du bei eurer ersten Begegnung warst und wer du jetzt bist. Dann trägst du es vielleicht heimlich, beschämt oder schweren Herzens, an den Ort, an dem ihr euch für immer trennt.

Einmal gestalteten wir mit unserer Agentur für ASICS eine Allee aus Laufschuhen. Einer der berührendsten Aufträge unserer Geschichte. Vielleicht ist das sehr persönlich, aber es gibt Schuhe, die ich vermisse. Leider steigt man nicht zweimal in denselben Fluss. Die

Vergangenheit lässt sich nicht wiederholen. Alten Laufschuhen die Ehre zu erweisen gehört trotzdem zum Laufritual.

Sporternährung

Über Sporternährung gibt es unzählige Bücher und professionelle Empfehlungen. Verschiedene Sportarten verlangen unterschiedliche Ernährung. Eigentlich naheliegend.

Vom Krafttraining im Fitnesscenter war ich daran gewöhnt, dass der Körper Eiweissgetränke zur Versorgung der Muskeln braucht. Beim Laufen merkte ich, wie sich mein Geschmack von selbst veränderte. Läufer brauchen eher langsam verfügbare Kohlenhydrate und Fette als besonders eiweissreiche Nahrung. Deshalb zieht es mich inzwischen stärker zu Getreidebrei und Pasta als zu Spiegeleiern.

Die Bedeutung von Elektrolytgels unterschätzte ich lange. Ich hielt es für besonders tugendhaft, keine «Chemie» zu mir zu nehmen, sondern wie die Menschen früher nur mit Wasser und Obst zu laufen. Vermutlich war das ein Fehler. Gels ersetzen genau die Stoffe, die wir beim Laufen verlieren. Sie sind also ein vernünftiger Weg, den Körper nicht zu quälen, sondern ihm rechtzeitig zu geben, was er braucht. Die Wissenschaft hilft, verdammt noch mal. Ich habe meine Meinung geändert und nehme bei Wettkämpfen inzwischen manchmal Gels.

Menge, Reihenfolge und Einnahmezeitpunkte plant vermutlich ein Trainer am besten. Ich gehe davon aus, dass man Gels gleichmässig über die Strecke verteilen sollte. Bei zwei Gels teilt man sie in drei Abschnitte und nimmt eines nach dem ersten, eines nach dem zweiten Drittel. Bei drei Gels in vier Abschnitte und so weiter. Mehr als sechs braucht man vermutlich nicht.

Das klassische Schema beim Marathon lautet: das erste Gel bei Kilometer 7 oder 8, danach eines alle 5 km.

Die Idee: Gels werden schnell aufgenommen, aber nicht sofort. Zuerst verbraucht man vorhandene Energiequellen, die Kohlenhydrate in Blut, Muskeln und Leber. Nach etwa 30 bis 40 Minuten kann das erste Gel kommen, dann alle 5 bis 7 km. Also Treibstoff nachfüllen, wenn die Reserven zur Neige gehen, verbrauchen und wieder auffüllen. Man muss bedenken, dass die Aufnahme Zeit braucht. Ein Energiegel 2 bis 4 km vor dem Ziel kann seine Wirkung nicht mehr rechtzeitig entfalten.

Es gibt isotonische Gels und Elektrolytgels. In ihrer Wirkung unterscheiden sie sich nicht stark, sie erfüllen denselben Zweck: Sie unterstützen die Flüssigkeitsversorgung, stellen den Wasser-Salz-Haushalt wieder her, ersetzen Mineralstoffe und liefern Kohlenhydrate. Nur die Mengenverhältnisse unterscheiden sich. Die stehen auf der Verpackung.

Koffeingels sollen den Körper antreiben, die Konzentration fördern und einen Energieschub geben. Vor einer kurzen Strecke kann man eines nehmen, wie einen Espresso. Bei langen Läufen eher im letzten Abschnitt, etwa vierzig Minuten bis eine Stunde vor dem Ziel. Ich denke bei Koffeingels allerdings immer daran, einem Pferd die Sporen zu geben. Nur bist in diesem Fall du selbst das Pferd, dein Körper. Ist das Pferd kräftig, aber etwas lustlos, kann man es antreiben. Es läuft munterer. Droht es dagegen zusammenzubrechen, wäre weiteres Antreiben unmenschlich.

Misserfolge

Ich muss sagen: Mir gelingt nicht alles. Ich bin nicht Batman und kann die Welt nicht so organisieren, dass mir alles passt. Na gut. Dafür ist diese Welt echt.

Meine Kinder und meine Frau konnte ich bisher nicht fürs Laufen begeistern. Sie waren die Ersten, denen ich den Buchentwurf schickte. Allerdings erwartete ich nur ein paar ermutigende Worte, und die bekam ich. Ich bin also zufrieden. Gelesen haben sie das Buch nicht.

Ich habe einen Hund, einen Porcelaine-Laufhund namens Delalande. Man sollte meinen: ein Laufhund, der perfekte Trainingspartner. Als Welpen lief er mit mir 3 bis 4 km, damit sich seine Muskeln entwickelten. Er hielt es aus, aber man sah, dass es ihm nicht gefiel. Ich laufe gleichmässig. Er möchte kreuz und quer laufen, abrupt anhalten und beschleunigen. Unsere Laufvorlieben passten nicht zusammen. Vermutlich hätte ich ihm mit einem Hundetrainer ein gleichmässiges Tempo beibringen können. Ich habe es nicht getan. Als Trainingspartner habe ich ihn leider nicht gewonnen.

Wie jeder Anfänger nach seinem ersten Marathon gab ich Freunden gern Ratschläge. Ob sie gut oder schlecht waren, lässt sich schwer sagen. Niemand befolgte sie. Auch deshalb enthält dieses Buch keine Laufratschläge. Ich versuche zu verstehen, wie die Dinge zusammenhängen, und erzähle davon. Ich probiere sie selbst aus und beschreibe die Wirkung. Ratschläge habe ich dagegen zu vermeiden versucht. Dazu fühle ich mich nicht berufen.

In diesem Laufjahr schaffte ich keinen Marathon unter drei Stunden. Gerade versuche ich, mir diesen Misserfolg schönzureden. Ich suche Erklärungen, warum das gar nicht so schlimm ist, und werde mich bestimmt bald damit abfinden.

Der missionarische Läufer

Wenn du zum Laufen hinausgehst, fühlst du dich ziemlich allein. Ohne Laufclub bist du oft solo unterwegs. Ab und zu kommt dir jemand laufend entgegen, und du hebst grüssend die Hand. Er oder sie lächelt. Wir verstehen uns ziemlich gut.

Bei einem Wettkampf siehst du Hunderte und Tausende Menschen, die ebenfalls etwas vom Laufen verstehen. Wie sehen sie aus? Konzentriert, wach, einfach schön. Ohne Abendgarderobe, Schminke oder teure Autos. Junge Menschen voller Energie und kräftige alte Haudegen. Tolle Leute.

Auf der Strasse sehe ich dagegen ständig Menschen, die sich um sich selbst kümmern müssten. Mit überflüssigen Kilos, zusätzlichen Kinnen, mühsam bewegten Beinen. Sie sitzen in Büros und Cafés, machen 3.000 bis 5.000 Schritte am Tag und denken: Alle um mich herum sind so, also ist das normal.

Ich möchte zu ihnen gehen, sie schütteln und sagen: Bewegt euch, bewegt euch mehr! Wir haben eine bewegungsarme Zivilisation geschaffen, voll von Süssigkeiten und kalorienreichen Gerichten. Sie verformt uns. Seht doch ehrlich hin! Lasst euch nicht plattdrücken. Werdet natürlicher, werdet den Ballast los, bewegt euch, bewegt euch endlich mehr!

Ich glaube, viele Läufer kennen dieses verzweifelte Gefühl: Man hat etwas verstanden und schafft es nicht, die Gemütlichen davon zu überzeugen. Vielleicht erzählen begeisterte Läufer deshalb allen so penetrant vom Laufen? Das ist keine Selbstbeweihräucherung, sondern missionarische Pflicht. Wenn man etwas begriffen hat, will man es weitergeben, Verantwortung für andere übernehmen und wenigstens noch einen Menschen mitziehen. Und sei es nur für ein paar Kilometer. Vielleicht klappt es diesmal?

Wahrscheinlich wollte ich deshalb so viel über das Laufen schreiben. Haruki Murakami hat schon viele Menschen dafür begeistert. Wir sollten uns alle darum bemühen. Das ist unsere Mission, die Mission all derer, die die Freude am Laufen entdeckt haben.



Dezember

Ein Rezept gegen Aufschieberitis
Kluge, aber nutzlose Ratschläge
Partner und Partnerinnen

12

Ein Rezept gegen Aufschieberitis

Im Dezember sprach ich auf einer Konferenz mit dem Titel «Wichtig, nicht dringend». Freunde und Kollegen erzählten, wie man sich ehrgeizige Ziele setzt, den ersten Schritt macht, unterwegs nicht aufgibt und schliesslich dabei glücklich bleibt. Es war spannend. Viele Teilnehmer lernten etwas Neues über sich.

Ich war zur Gesprächsrunde «Wie man dranbleibt» eingeladen, um über mein tägliches Laufen zu sprechen. Das hatte nicht unmittelbar mit Geschäftszielen oder der Fähigkeit zu tun, Vorhaben umzusetzen. Aber aus irgendeinem Grund hatten die Veranstalter mich eingeladen. Also erzählte ich von meinem Laufjahr.

Während der Vorträge dachte ich immer wieder: Wie oft beklagen Menschen die Aufschieberitis, die sie auf dem Weg zu ihren eigenen Plänen ausbremst. Sie wollen Gewohnheiten entwickeln, um effektiver zu werden, verschieben aber ständig wichtige Aufgaben von einem Jahresplan in den nächsten. Wie schwer es sei, früh aufzustehen, die Dissertation oder das Buch fertigzuschreiben, Gewohnheiten zu ändern und so weiter und so weiter.

Nach der Konferenz dachte ich: Ein Jahr lang täglich zu laufen ist ein hervorragendes Training gegen Aufschieberitis. Ich kann mir kaum etwas Wirksameres gegen diese Plage vorstellen. Wer 180 oder 300 Tage lang laufen kann, muss bei «Ich kann mich morgens nicht zum Aufstehen zwingen», «Ich kann nicht abnehmen» oder «Ich finde keine Zeit für Bücher» einfach lachen. Man versteht wirklich nicht, wo das Problem liegt. Tu einfach, was zu tun ist.

Mir scheint, die Welt ist voller aufschiebender Perfektionisten. Menschen, die sagen: Lieber gar nichts machen als etwas schlecht machen. Also bereiten sie sich darauf vor, alles hervorragend zu

machen, und tun dabei nichts. Überflüssiger, unproduktiver Perfektionismus. Besser irgendetwas machen, meinetwegen holprig, aber mit Ergebnis. Regelmässiges Laufen trainiert genau das. Eine unvollkommene Einheit ist besser als eine ausgelassene. Das versteht man sehr deutlich. So lernt man zu handeln, statt alles zu planen und auf irgendwann zu verschieben.

Nach einem Laufjahr ist Aufschieberitis nur noch eine Erinnerung ...

Kluge, aber nutzlose Ratschläge

Das Jahresende ist die Zeit, Bilanz zu ziehen und Pläne zu machen.

Ich lese ständig Artikel und Tipps übers Laufen und folge vielen Blogs. Dieses Genre hat offenbar eine eingebaute Falle. Wer etwas Wichtiges und Sinnvolles schreiben will, muss sich gut auskennen. Wer sich gut auskennt, kann aber kein Anfänger mehr sein. Deshalb sind die meisten Artikel schwer verständlich und weit weg vom Alltag eines Anfängers. Weil sie von Fachleuten geschrieben werden.

Oft stammen die Artikel von Menschen mit Marathonbestzeiten um 2:45 oder 2:30, manchmal noch schneller. Ihre Meinung zur Marathonvorbereitung ist fundiert und durch starke Ergebnisse belegt. Für jemanden, der noch nie 10 km gelaufen ist, sind das allerdings Überlebensstipps für den Mond. Richtig, aber schwer zu verstehen und unmöglich anzuwenden.

Ein Trainer empfiehlt etwa ein oder zwei Ruhetage pro Woche. Richtig und wichtig, wenn man 80 bis 120 km oder mehr läuft. Fanatiker und Profis brauchen Erholung. Bei einem Wochenumfang von 20 bis 25 km bringt einen so ein «Ruhetag» meiner Meinung nach nur aus dem Rhythmus. Der Körper hat ohnehin genug Zeit zur Erholung, der leere Tag bringt nichts. Kleine Einheiten nur jeden

zweiten Tag lassen den Körper dagegen gar nicht richtig müde werden. Er gewöhnt sich an die niedrige Belastung und entwickelt sich nicht weiter.

Dass man beim Marathon die zweite Hälfte schneller laufen sollte, hatte ich schon früher gelesen. Völlig richtig, wenn man den Marathon schneller als 5:30 min/km laufen kann. Fehlt aber die Grundaussdauer, wirkt die Empfehlung, nach Kilometer 21 zuzulegen, wie schwarzer Humor, fast wie Spott. Ob man diese Taktik kennt oder nicht, ist dann nebensächlich. Die Kohlenhydratvorräte sind leer, man ist gegen die Marathonwand gelaufen und kann überhaupt nicht mehr laufen. Wie soll man da schneller werden? Ich musste vier Marathons laufen, bevor ich mein Tempo wenigstens unbeholfen steuern konnte. Dummkopf. Die Beine mussten dem Kopf auf die Sprünge helfen.

Oder der Rat, lange Strecken mit niedrigem Puls zu laufen: eine goldene Regel. Als Anfänger gibst du aber für 10 km alles. Also läufst du mit hohem Puls. Also machst du das eher selten. Also bringt die Einheit keinen besonderen Nutzen. Und weil kein deutlicher Nutzen erkennbar ist, lässt du es allmählich bleiben.

Das Wissen über den eigenen Körper und seine Möglichkeiten unterscheidet sich am Anfang und am Ende eines Laufjahres grundlegend. Wenn ich meine alten Einheiten aus früheren Jahren in den Archiven von Nike, Garmin und Strava ansehe, stehen mir die Haare zu Berge. Wie habe ich das gemacht? Bei Tempo und Umfang meines ersten Laufjahres frage ich mich staunend, wie ich damit einen Marathon unter vier Stunden schaffen konnte. Ein Wunder, ein heute unerklärlicher Zufall.

Mit dem gesammelten Wissen kann man aber zurückblicken und überlegen, wie alles war. Genau die richtige Zeit, die nächste Saison zu planen und mit den Menschen zu besprechen, die einem nahestehen.

Partner und Partnerinnen

Wer in einer Partnerschaft lebt, weiss: Viel hängt davon ab, wie der Partner zum Laufen steht. Mit Unterstützung läuft vieles gut. Wirst du dagegen kritisiert, weil du zu oft nicht zu Hause bist, dauernd vom Training redest oder zu Wettkämpfen reist, wird es ... schwierig.

Man sagt: Wenn du Läufer und immer noch verheiratet bist, trainierst du zu wenig. Das geht mir zu weit. Dann trainiere ich in diesem Sinne lieber zu wenig.

Meine Frau Natalie wollte, dass ich abnehme. Es gab diese Zeit. Ich versprach es ihr, deshalb unterstützte sie mich anfangs. Dann packte mich die Begeisterung, und unsere taktischen Manöver begannen. Training beeinflusst eben den Familienkalender. Abendessen und Frühstück verschieben sich danach, wann ich laufen muss.

Am Ende wurde ihr Herz aber weich. Als sie sah, was für einen Körper ich mir durchs Laufen geschaffen hatte, fand sie sich damit ab und akzeptierte, dass das Training zu meinem Alltag gehört. Ein Mann braucht schliesslich ein Hobby. Laufen ist da nicht das schlechteste.

Ich versuchte, sie auch fürs Laufen zu begeistern, mit mässigem Erfolg. Sie läuft ein wenig und mag Sportuhren, die ihre Gesundheitswerte beobachten. Gemeinsam zu laufen klappt aber nicht. Unser Tempo ist zu unterschiedlich, wir finden keinen gemeinsamen Rhythmus. Wir können ungefähr gleichzeitig laufen, aber auf verschiedenen Strecken und über verschiedene Distanzen. Dafür erzählen wir uns gern von unseren Erfolgen und Erlebnissen. Das verbindet sehr.

Mein Regalbrett mit Sportsachen, Laufschuhe zum Preis eines Handys und die Schublade voller Vitamine bringen sie nicht auf die

Palme. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich finde wirklich, dass ich Glück habe.

Falls du Argumente für deinen Partner brauchst, hier eine Liste:

- Jeder braucht Bewegung. Dieser Sport ist nicht schlechter als eine Mitgliedschaft im Fitnesscenter und kostet nicht mehr Zeit.
- Wer regelmässig läuft, wird seltener krank.
- Ich erzähle immer wieder von neuen Orten, die ich beim Laufen entdeckt habe und die wir später gemeinsam besuchen können.
- Ein Läufer hat eindeutig eine bessere Figur als ein serienliebender Stubenhocker.
- Weniger Ausgaben für Alkohol, Zigaretten und andere ungesunde Dinge.
- Auf sportliche Erfolge kann man vor Freunden stolz sein.
- Es gibt immer, wirklich immer, Gesprächsstoff.

Nietzsche formulierte einmal einen genialen Gedanken: Der Zweck der Ehe sei das Gespräch. Nicht Kinder, gemeinsamer Haushalt, Sex, Glück, Fürsorge oder die Vermehrung des Erbes. Nein, das Gespräch. Ein kluger Gedanke. Ist gegenseitige Fürsorge das Hauptziel, gerät man leicht in die Rollen von Elternteil und Kind. Im Gespräch tauscht man Gedanken und Wissen aus und lernt, Kompromisse zu finden. Daran wachsen beide.

Laufen stört das Gespräch nicht. Es liefert ein weiteres, neues, unerschöpfliches Thema.

Gerade sieht sie zu, wie ich dieses Kapitel über sie schreibe. Später werden wir bestimmt über alles sprechen: über das Laufen, Bücher, kommende Reisen und das, was wir in diesem Jahr erreicht haben.

Ein Prozent besser

Der britische Radsport hatte einmal Glück: David Brailsford übernahm die Mannschaft. Vorher war er kein grosser Sportler gewesen, aber er wurde ein legendärer Trainer. Die Geschichte ist bekannt. Als er die britische Mannschaft übernahm, gewann sie kaum Medaillen. Sponsoren scheuten davor zurück, ihre Produkte bereitzustellen, weil sie um ihren Ruf fürchteten, wenn man sie mit dem britischen Radsport verband.

Brailsford entwickelte das brillante Konzept, viele kleine Verbesserungen zu einer grossen zusammenzufügen, und setzte es erfolgreich um. Sein Gedanke lautete: Wenn man jeden Aspekt des Radsports um ein Prozent verbessert, ergeben all diese kleinen Fortschritte zusammen eine erhebliche Wirkung.

Das betraf alle Seiten der Vorbereitung: Ernährung, Tagesablauf, die Weichheit der Betten, Reifengewicht, Sattelform, Massagegel. Überall fand sich etwas, das ein wenig besser werden konnte. Kleinigkeiten, mit denen man sich bisher abgefunden hatte, weil sie so winzig waren, wurden nach und nach korrigiert. Unauffällige Fehler bekämpft. Jeder Schritt und jede Bewegung wurden analysiert und wenigstens um dieses eine Prozent verbessert.

Die Kleinigkeiten summierten sich und zeigten eine bemerkenswerte Wirkung. Drei Jahre später gewannen britische Fahrer erstmals das prestigeträchtigste Rennen: die Tour de France. Zum ersten Mal.

Du und ich werden wohl in nächster Zeit nicht bei der Tour de France starten. Das Prinzip, kleinste Verbesserungen zu sammeln, ist trotzdem nützlich. Wir können viel daraus lernen.

Leider funktioniert es auch umgekehrt. Winzige Verschlechterungen summieren sich allmählich zur Katastrophe. Eine kleine

Abweichung im Schraubendurchmesser, eine ungenaue Schweissnaht, ein Messfehler von ein paar Grad und Ähnliches können am Ende eine Rakete abstürzen lassen, ein Auto noch in der Garantiezeit lahmlegen oder ein Handy zerstören. Auch Mängel sammeln sich an, bis sie sich gegenseitig zerstörerisch verstärken.

Heute Burger und Pommes statt Salat essen, einmal das Training für einen Bierabend auslassen: nicht schlimm. Ein einziges Mal verändert nichts Wesentliches. Aber nach und nach, über Jahre, kosten uns solche Fehlentscheidungen immer mehr.

Du willst 20 kg abnehmen oder einen Marathon laufen? Grossartig. Aber das ist nicht nur ein einzelnes Ereignis an einem schönen Tag. Es ist vielmehr eine lange, lange Reihe kleiner Siege über dich selbst. Sie kommen zusammen und zeigen an diesem schönen Tag ihre Wirkung. Schuhwahl, Schlafrhythmus, abwechslungsreiches Training: Alles wirkt zusammen.

Wer ins Thema Laufen eintaucht, wird von Ratschlägen geradezu erschlagen. Jeder Läufer, ich eingeschlossen, hält sich für einen Experten und teilt gern seine Tipps. Unzählige Websites, Blogs und Trainer, alle geben Ratschläge. Welche funktionieren? Schwer zu sagen. Ich glaube, fast alle. Ich habe viel gelesen und viel selbst ausprobiert. Meist sind sie entweder banal oder sehr hilfreich.

Stell dir das vor: Alle Tipps funktionieren, wenn man auf sie hört! Es sind nur so viele, dass man es nicht tut.

Ja, fürs Laufen braucht man gute Schuhe, saubere Technik, gesunde Ernährung, abwechslungsreiches Training, wechselnde Belastung, Atmung, Ausrüstung und so weiter. Es sind so viele Faktoren, dass man nicht weiss, womit man anfangen soll. Man möchte ja mit etwas Wichtigem beginnen und sich später dem weniger Wichtigen widmen. Also muss man entscheiden, was zuerst dran ist. Was ist denn nun das Wichtigste?

Alles ist wichtig! Man muss nicht erst eine einzige Sache perfektionieren, bevor die nächste grosse Aufgabe drankommt. Vollkommenheit ist unmöglich. Na und? Es reicht, alle Aspekte nach und nach zu verbessern, meinetwegen um ein Prozent, und nicht aufzuhören. Regelmässige, unablässige Verbesserungen sind entscheidend. Irgendwann zeigen all diese kleinen Fortschritte zusammen ihre Wirkung.

Wahrscheinlich gefiel mir deshalb die Idee, ein Jahr lang täglich zu laufen: regelmässig trainieren und sich jeden Tag ein bisschen verbessern. Viele, viele kleine Siege. Kleine, aber tägliche. Genau sie führen zu grossen persönlichen Veränderungen.

In diesem Sinne lohnt es sich auch, alle Laufbücher zu lesen und darin Ideen zu finden, die einen weiterbringen.

Es lohnt sich also, alle, na ja, fast alle Lauftipps anzuhören und selbst auszuprobieren, wenn sie wenigstens ein Prozent Verbesserung bringen. Mit der Zeit wird das Ergebnis dann grossartig. Oder zumindest für dich etwas Besonderes.

DIE GESCHICHTE



Neujahr

Was habe ich vor?

E N D E

13

Was habe ich vor?

Im kommenden Jahr möchte ich im Januar und Februar etwas ausruhen und den Umfang vorübergehend auf 30 bis 50 km pro Woche senken. Für März und April plane ich bis zu 100 bis 120 Wochenkilometer, um im Mai den Marathon in Genf unter drei Stunden zu laufen. Vielleicht klappt es auch mit dem Marathon in Pjöngjang. Das wäre eine einzigartige Erfahrung.

Im nächsten Sommer möchte ich Kipchoges Trainingsumfang ausprobieren. Nur kurz, um zu erleben, wie echte Athleten trainieren. Das Tempo der Spitzenläufer werde ich nicht schaffen, da bleibe ich ehrlich. Aber ihr Umfang könnte vielleicht machbar sein. Oder auch nicht. Wenn ich es nicht versuche, werde ich es nie erfahren. Helfen wird mir das bestimmt nicht, eher schaden. Trotzdem möchte ich es wagen. Ich bin neugierig.

Ich hoffe, bei einem der Majors starten zu können. Das nötige Qualifikationstempo scheine ich inzwischen zu schaffen. Aber es gibt viele solche Enthusiasten. Ausserdem muss ich bei der Verlosung einen Startplatz bekommen. Am ehesten wird es wohl Berlin. Klappt das nicht, suche ich mir einfach ein paar schöne Marathons in Europa oder Asien aus.

Ich träume von einem Aufenthalt in einem kenianischen Lauftrainingslager in Iten. Ich war schon in Kenia und mache mir keine Illusionen über eine luxuriöse, bequeme Reise. Das Land gefiel mir aber sehr. Und ein Trainingslager kenianischer Spitzenläufer hat eine magische Anziehungskraft.

Ich hoffe, meine Kinder und die Freunde, die noch nicht laufen, dafür begeistern zu können.

Zum Schluss

Ich möchte diesen Text nicht mit zuckersüssen Sätzen darüber beenden, dass alles möglich sei, wenn man nur an sich glaubt. Leider stimmt das nicht. Wenn du dich sehr anstrengst und alles richtig machst, werden deine Ergebnisse besser. Bis sie an eine Grenze stossen, an das Ende deiner Möglichkeiten.

Diese Grenze wird von Geschlecht und Alter beeinflusst, vom Umfeld, vom Glück oder Pech bei der Trainerwahl, von Charakter, Erziehung und vielen Zufällen. Manches lässt sich beeinflussen, manches nicht. Damit muss man sich abfinden. Die eigenen genetischen Voraussetzungen kann man nicht austricksen. Lauflegenden und Spitzensportler haben aussergewöhnliche Gene. Die Natur gab ihnen das Talent, der Zufall führte sie zum Sport. Danach kommen Fleiss und andere veränderbare Faktoren ins Spiel. Aber unsere Ausgangsbedingungen sind nicht gleich.

Na und! Dieses Buch ist nicht für Spitzensportler. Es ist für Menschen, die Abenteuer lieben.

Laufen ist ein wunderbares Lebensabenteuer, das ich jedem wünsche. Dabei entdecken wir die Welt und lernen uns selbst kennen. Das Gefühl, mitten im Leben zu stehen, ist wertvoller als persönliche Hobbyrekorde. Neue Bekanntschaften sind wichtiger als neue Medaillen an der Wand. Und die Begeisterung darüber, ein Ziel erreicht zu haben, ist schon für sich eine Belohnung.

Am Ende des nächsten Laufjahres werde ich wieder ein Video aufnehmen und erzählen, dass ich das ganze Jahr jeden Tag gelaufen bin. Ich werde von neuen Marathons träumen, neuen Übungen und neuen Orten, die ich durchs Laufen entdecken werde. Ich werde in mich hineinhören, neue Bücher und neue Musik hören. Ich werde Läufer bewundern, die schneller sind als ich. Davon gibt es viele. Und die ein wenig aufziehen, die langsamer sind. Davon gibt es auch genug. Das Laufen ist selbst das Ziel. Ich hoffe, vor mir liegen noch viele solcher laufbekloppten Jahre.

E N D E



Nach dem Buch

P.S.: Nach dem Buch
Wichtige medizinische und rechtliche
Erläuterungen
Über Geld und Spenden

14

P.S.: Nach dem Buch

Wichtige medizinische und rechtliche Erläuterungen

Dieses Buch ist kein Nachschlagewerk und kein Ratgeber und kann es auch nicht sein, besonders nicht zu Medizin und Gesundheit. Es enthält persönliche Gedanken, Erinnerungen, Vermutungen und das, was ich aus verschiedenen Quellen über das Laufen erfahren und grösstenteils selbst ausprobiert habe. Ich bin kein zertifizierter Trainer, habe keine medizinische Ausbildung und kann und will niemandem verbindlich erklären, wie er Sport zu treiben hat. Trainer werden will ich auch nicht.

Ich mag es einfach, wenn Menschen laufen, und ich schreibe gern Bücher. Ich wollte Erfahrungen teilen, keine Ratschläge erteilen. Bitte lies das Buch auch so. Was ich ausdrücklich empfehle: Schliesse dich einer Laufschule an und sprich mit professionellen Trainern oder deinen Ärzten, die dich kennen und fundiert beraten können.

Am meisten wünsche ich mir, dass sich dieses Buch herumspricht. Dass möglichst viele Menschen es lesen und etwas davon mitnehmen. Dass sie anfangen zu laufen, vieles entdecken und sich selbst neu kennenlernen. Schreib einen Beitrag darüber, schick das Buch Freunden weiter. Ich wäre dir dankbar. Lassen wir die Laufgemeinschaft noch grösser werden.

Verwende den Hashtag #run365challenge. So können wir einander finden. Viele Menschen weltweit nutzen ihn. Es ist grossartig, Gleichgesinnte mit derselben Leidenschaft zu entdecken.

Als der Entwurf fertig war, gab ich ihn Freunden zu lesen. Einer nach dem anderen schrieb: «Du Mistkerl! Wegen dir habe ich angefangen zu laufen! Seit einer Woche laufe ich jeden Tag.» Sie schicken Fotos vom Laufband oder aus dem Park, Strecken und ihre Freude über den ersten Zehner. Juhuuu! Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Solche Nachrichten machen mich glücklich. Das Buch hat also funktioniert! Jemand hat sein eigenes Laufjahr begonnen. Ich habe es geschafft!

Wenn dir das Buch nicht gefallen hat: Es tut mir leid. Ich habe mir Mühe gegeben und werde weiter daran arbeiten. Fehler korrigieren und neue Kapitel hinzufügen. Im Internet kann ich jederzeit eine verbesserte Fassung veröffentlichen.

Das Buch soll kostenlos weitergegeben werden. Mit einer Spende kannst du seine Weiterentwicklung aber beschleunigen.

Ehrlich gesagt war gerade dieses Buch schwer zu schreiben. Ein Buch braucht Zeit: mehrere Stunden täglich, über Wochen oder Monate. Meine früheren Bücher schrieb ich nachts und schlief dafür weniger. Zusammen mit dem Laufen funktioniert das nicht. Man muss sich erholen, sonst rebelliert der Körper und tritt in den Streik. Nachtschichten fielen also aus. Ich bat meine Familie, mir vorübergehend zu verzeihen, strich Schach, Firmenfeiern und alles andere. Eine Weile gab es neben der Arbeit nur noch eine Aufgabe. Alles fürs Buch. Und fürs Laufen.

Trotzdem ist das Buch hoffentlich nicht zu dick geworden. Ich wollte es nicht aufblasen. Man sollte es in einem Zug lesen können, statt die Lektüre über Wochen zu verteilen. Der Text ist also recht schlank geworden, ohne überflüssiges Gewicht. Ich hoffe, du weisst das zu schätzen.

Über Geld und Spenden

Einmal sah ich ein Interview mit Steve Jobs, in dem er einen interessanten Gedanken äusserte. So habe ich ihn in Erinnerung: Er möge keine Verkäufe an Unternehmen, bei denen ein Einkaufsgremium entscheide. Dort gebe es viele interne Spiele. Es gewinne nicht das beste Produkt, sondern derjenige, der diese Spiele beherrsche. Der Verkauf an einzelne Kunden sei dagegen am ehrlichsten: Hier bist du, hier ist das Produkt, und du stimmst persönlich mit deinem eigenen Geld dafür.

Ein Buch über einen Verlag zu veröffentlichen ähnelt dem Verkauf an Unternehmen. Man einigt sich mit einem Lektor. Dann erscheint das Buch und gelangt über die Vertriebskanäle in die Buchhandlungen. Erst dann trifft es seine Leser. Einigt man sich mit dem Lektor nicht, findet diese Begegnung nicht statt.

Ich wollte, dass möglichst viele Menschen dieses Buch lesen. Nicht nur drei- bis fünftausend, die Geld für ein Buch ausgeben, weil Beschreibung und Umschlag vielversprechend aussehen. Gefällt es ihnen, empfehlen sie Freunden den Kauf. Gefällt es nicht, ärgern sie sich über das ausgegebene Geld.

Also beschloss ich, es anders zu machen. Das Buch wird kostenlos verbreitet. Wer möchte, kann nach dem Lesen dafür bezahlen, indem er spendet.

Das hat noch einen Vorteil. Ich habe Buchrezensionen gelesen, in denen stand: «Schade, dass man sein Geld nicht zurückbekommt.» Wenn dir dieses Buch nicht gefallen hat, bekommst du dein Geld auch nicht zurück. Du hast ja nichts bezahlt! Ziemlich fair.

Wenn dir das Buch gefallen hat, kannst du die weitere Arbeit daran mit einer Spende unterstützen. Auf der Startseite findest du einen Link, oder hier ...

Aktuelle Möglichkeiten, das Projekt zu unterstützen.

Wie viel?

Natürlich so viel, wie du möchtest. Wie ein Trinkgeld. Eine Möglichkeit, Danke oder «Grossartig!» zu sagen.

Du kannst den Preis eines gewöhnlichen Buchs geben, den einer Trainingseinheit oder eines Monatsabos, während du trainierst. Oder etwas für dein ganzes Laufjahr. Du kannst spenden, wenn du 10 kg abgenommen oder einen Traum verwirklicht hast. Was ist dir das wert?

Deine Einschätzung zählt. Wenn du kostenlos liest und trotzdem laufen gehst, freue ich mich genauso.

Wofür das Geld verwendet wird: Es gibt einen Plan

1. Ich zahle Steuern auf deine Zuwendung.
2. Ich bezahle ein literarisches Lektorat, damit das Buch besser wird.
3. Ich lasse das Buch einsprechen, damit man es beim Laufen oder im Auto hören kann.
4. Die vollständige Website ist bereits online. Dort kannst du das ganze Buch kostenlos lesen und als PDF oder EPUB herunterladen.
5. Das Buch gibt es bereits auf Russisch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch und jetzt auch auf Deutsch. Weitere Sprachfassungen sind geplant.
6. Wenn genügend Spenden zusammenkommen, veröffentliche ich neue Fassungen, ergänze Kapitel und stelle sie kostenlos bereit, damit du sie Freunden schicken kannst.

Danke und viel Glück! Du stimmst persönlich über das Produkt ab.
Jetzt zeigt sich, ob es gut ist.

Zusatzmaterial: Meine Laufwunschliste

Mach den Test «Laufbekloppt».

EXTRAS



Meine Laufwunschliste

15

Kennst du diese Wunschlisten nach dem Muster «100 Dinge, die ich tun möchte, bevor ich den Löffel abgebe»? Darauf stehen oft Dinge wie ein Buch schreiben, einen Marathon laufen, im Regen tanzen, sich verlieben, ein Unternehmen gründen oder den Sonnenaufgang am Meer erleben. Das ist keineswegs so albern, wie Naseweise vielleicht meinen. Solche Listen haben wir alle, nur meistens nicht auf Papier. Eine aufgeschriebene Liste macht aus vagen Träumen den Anfang eines Plans. Träume verfliegen. Ein Plan dagegen kann scheitern, aber man kann ihn auch umsetzen. Gibt es einen Plan, muss man sich anstrengen. Eine solche Liste ist der erste Schritt.

Einmal versuchte ich, meine eigene Wunschliste zusammenzustellen. Gar nicht so einfach. Anfangs ging es flott. Irgendwo beim dreissigsten Punkt dachte ich aber: Jetzt nicht kleinteilig werden und eine Einkaufsliste oder einen Reisekatalog aller Länder schreiben, die ich besuchen möchte. Hundert wirklich wichtige Wünsche zu finden ist schwierig. Man muss in sich hineinhören und ehrlich fragen: Ist mir das wirklich wichtig? Will ich das wirklich?

Einige Jahre vor meinem Laufjahr schrieb ich also so eine Liste und begann, sie abzuarbeiten. Einen Marathon hatte ich schon absolviert, ein Unternehmen gegründet, eine Familie mit Kindern und ein Buch geschrieben. Einige grosse Punkte aus fremden Listen liess ich deshalb weg. Über viele andere musste ich nachdenken. So bekam ich meinen Hund. Buchstäblich wegen eines Listeneintrags. Ich hatte ihn lange gewollt und immer aufgeschoben. So landete ich auf dem Kilimandscharo, acht Jahre später, als es möglich gewesen wäre, und bestellte danach auf Sansibar Bier auf Suaheli. So fuhr ich in jenem Sommer nach Chamonix und lief durch die Berge, um mich auf die Steigungen beim Marathon in Colmar vorzubereiten. So lernte ich Kartoffelpuffer machen und noch manches andere. Alles später als gewünscht. Aber ich habe es getan. Tatsächlich!

Es muss ja nicht gleich eine Wunschliste fürs ganze Leben sein. Eine fürs Laufen genügt. Mit Zielen, die immer grösser werden, und kleinen, romantischen Abenteuern.

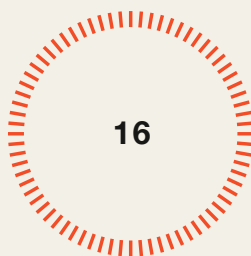
Hier ein paar Ideen:

1. Die ersten 10 km.
2. Die erste eigene Musikauswahl fürs Laufen.
3. Morgens um 5 oder 6 durch eine leere Stadt laufen.
4. An einem Fluss entlanglaufen.
5. Mit einem Freund oder einer Freundin laufen.
6. Einen Laufclub besuchen.
7. Das erste elektronische Spielzeug fürs Laufen.
8. An einer Uferpromenade laufen.
9. Die ersten 100 km.
10. Dreimal in einer Woche trainieren.
11. Die ersten richtigen Laufschuhe.
12. Sich öffentlich zum Laufen bekennen: der erste Laufbeitrag auf Instagram.
13. Die ersten 100 km in einem Monat.
14. Zwei Trainingseinheiten an einem Tag.
15. Die erste Medaille im Ziel.
16. Der erste Halbmarathon.
17. Einen ganzen Lauf im Regen absolvieren.
18. Sieben Tage hintereinander laufen.
19. Den Satz hören: «Wie schaffst du das alles?»

20. Die ersten 1.000 km.
21. Der erste Nachtlauf.
22. Die erste Einheit über mehr als 25 km.
23. Die ersten 200 km in einem Monat.
24. Mit dem Hund laufen.
25. Einem Laufblog folgen.
26. Den ersten Menschen selbst zum Laufen bekehren.
27. Der erste Marathon. Wow, jetzt bist du wirklich Marathonläufer!
28. Zum Ozean oder am Meeresstrand entlanglaufen.
29. Zu einer weltberühmten Sehenswürdigkeit laufen.
30. Den Halbmarathon unter 2 Stunden laufen.
31. Den Marathon unter 4 Stunden laufen.
32. Das erste Lauftattoo.
33. Als erfahrener Läufer erstmals Anfängern Tipps geben.
34. Die ersten 300 km in einem Monat.
35. Das erste Laufjahr: 365 Tage hintereinander gelaufen.
36. Der erste Wettkampf in einer anderen Stadt.
37. Der erste Wettkampf im Ausland.
38. Die ersten 80 km in einer Woche.
39. Die ersten 100 km in einer Woche.
40. Deutlich abnehmen.
41. Die ersten abgelaufenen Laufschuhe zu Grabe tragen.
42. Die erste Leistungsdiagnostik.

43. Von einem Kontinent zum anderen laufen.
44. Eine Laufberühmtheit kennenlernen.
45. Mit der eigenen Laufzeit die Qualifikation für einen Major schaffen.
46. An einem Major teilnehmen.
47. Den Marathon unter 3 Stunden laufen.
48. An einem Ultramarathon teilnehmen.
49. An einem Triathlon oder Ironman teilnehmen.
50. Den Marathon unter 2 Stunden laufen. Einem Typen ist das gelungen.

EXTRAS



Laufbekloppt

16

Motorrad- und Rockfans lassen sich tätowieren, weil sie Fans sind. Auch Laufbegeisterte lassen sich vor lauter Begeisterung tätowieren. Nach meinem ersten Marathon bekam mein rechter Knöchel einen kleinen Hermesflügel und die Zahl 42,2. Zur Erinnerung daran, dass meine Füsse immer leicht sind. Links habe ich inzwischen ebenfalls einen Flügel, dazu 21,1. Fürs Gleichgewicht. Freunde liessen sich die Symbole ihrer wichtigsten Marathons tätowieren. Ich finde das grossartig, wie ein Liebesversprechen fürs Leben.

Im Internet gibt es lustige Listen wie «Du hast zu lange in China gelebt, wenn ...» oder «10 Anzeichen dafür, dass du in der IT arbeitest».

Also gut: 21 Anzeichen dafür, dass du ernsthaft laufbegeistert bist. Laufbekloppt eben.

1. «Eine lockere Runde über 10 km» klingt für dich vollkommen logisch.
2. Du hast mindestens ein Lauftattoo.
3. Dein Partner oder deine Partnerin weiss, wer Eliud Kipchoge ist.
4. Du weisst genau, wie sich Zehennägel ablösen.
5. Du gerätst in Panik, wenn du merkst, dass heute wirklich keine Zeit zum Laufen bleibt.
6. In einer Gruppe bist du regelmässig der Mensch mit dem braunsten Gesicht.
7. Du könntest eine Fotosammlung von Füßen in Laufschuhen zusammenstellen.
8. An einem neuen Ort planst du automatisch eine Laufstrecke.
9. Mit zunehmendem Alter fällt es dir schwerer, mitzureden, wenn Gleichaltrige über ihre Beschwerden sprechen.

10. Du verziehst das Gesicht, wenn jemand von einem «Instagram-Marathon» spricht.
11. Du hast schon in einer unfassbar langen Schlange vor einer mobilen Toilette gestanden.
12. Wenn du durch eine Strasse fährst, fallen dir sofort die Läufer auf, und du wirst ein bisschen neidisch.
13. Du stellst fest, dass du einen Universalrat für alle Lebenslagen hast, von Gesundheitsproblemen bis zu seelischen Schwierigkeiten.
14. Du trägst deine Sportuhr in jeder Situation und schämst dich kein bisschen dafür.
15. Du verstehst «ein Halber in der grünen Zone mit einem 4:30er-Schnitt» und weisst, warum das unglaublich stark ist.
16. Sobald wenigstens ein weiterer Läufer dabei ist, hast du Gesprächsstoff.
17. «Ideales Wetter» bedeutet für dich 10 °C und leicht bewölkt.
18. Nach einem Lauf kannst du nicht genau sagen, wie kalt oder warm es draussen ist.
19. Du kennst deinen Ruhepuls der vergangenen Woche genau.
20. Du hast deine eigenen seltsamen Rituale vor Wettkämpfen.
21. Das Erste, was du morgens tust: den Puls messen.

DAS PROJEKT UNTERSTÜTZEN

Gib den Staffelstab weiter.

Ein Lauf kann einen Tag verändern. Ein Jahr voller Läufe ein Leben. Und eine Geschichte darüber kann jemandem helfen, den ersten Schritt zu machen.

Dieses Buch entstand aus einem einfachen Entschluss: rausgehen, laufen und dranbleiben. Jetzt steht es allen offen. Wenn es dir Mut gemacht hat, du dich darin wiedererkannt oder Lust bekommen hast, es zu versuchen, hilf dieser Geschichte weiterzulaufen.

HILF DER GESCHICHTE WEITERZULAUFEN

Teile das Buch oder unterstütze es über Tribute. Scanne den QR-Code oder öffne den Link. Dein Beitrag hilft, die digitale Ausgabe kostenlos zu halten.



web.tribute.tg/d/S0f

Gute Geschichten gehen weiter.

Manchmal genügt eine Nachricht an einen Freund:
«Lies mal. Ich glaube, das ist etwas für dich.»

Schick das Buch jemandem, der anfangen möchte, nach einer Pause zurückkehrt oder einfach gern läuft. Vielleicht beginnt mit deinem Link das Laufjahr eines anderen Menschen.

Danke, dass du liest, läufst und den Staffelstab weitergibst.

DAS BUCH TEILEN

runningyearbook.com

Schreib dem Autor: shumovich@gmail.com



ALEXANDER SCHUMOWITSCH

«Ich hoffe, noch viele
laufbekloppte Jahre
vor mir zu haben.»

Jeder Tag führt die Linie weiter.

runningyearbook.com

BIN ICH LAUFBEKLOPPT?