

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Die Regeneration

(ka) - Wir haben Mitte November - die Horrorzeit für jeden Läufer. Nun werden alle sagen „Na klar. Es ist kalt, düster und nass! “. Bei diesem Sauwetter geht man doch höchstens für den Hund vor die Tür und bleibt besser auf dem Sofa, um irgendwelche Koch-, Back- und Gesangsshows zu gucken.

Aber das Wetter ist es nicht, was uns Läufer im November abhält, die Schuhe zu schnüren. Es ist viel schlimmer. Das Unwort für jeden Läufer lautet „REGENERATION! “ und die steht nun mal im Herbst an.

Nach einer langen Saison schreit nicht nur der Körper, sondern auch jeder Trainer und Laufexperte nach einer Pause. Das heißt, das Laufpensum soll deutlich runter gefahren werden. Weniger laufen und langsamer laufen. Erholung ist das Zauberwort - und das am besten vier Wochen lang. In jeder anderen Sportart freuen sich die Sportler auf die Unterbrechung. Fußballer sehnen sich zum Beispiel nach der Winterpause, weil sie meistens lieber in den Sommermonaten kicken. Auch Radfahrer hängen ihre Boliden an die Garagenwand, weil es teilweise auch einfach zu gefährlich draußen wird mit all dem Regen und dem Laub.

Aber wie so oft ist bei uns Läufern vieles anders. Wir wollen im Grunde gar keine Pause machen. Es gibt beim Laufen ja auch keine Sommerpause. Vielmehr wird der Urlaub am Strand zum Frust der Familie dazu genutzt, noch ein paar Extraeinheiten zu schieben.

Warum ist das so? Läufer fühlen sich immer gut, wenn sie gut trainiert haben. „Viel hilft viel! “ ist ein Sprichwort, das ich schon oft zitiert habe. Daher beschleicht uns die Angst, dass wir die Topform schnell verlieren, wenn wir das Laufpensum zurückfahren. Natürlich wissen wir,



(ka - 22.11.2018)

dass das Unsinn ist, aber niemand hat je gesagt, dass logisches und rationales Denken beim Läufer vorherrscht. Sonst hätten sich Laufphänomene wie 24-Stundenläufe oder Tough Mudder niemals durchgesetzt.

Nein, wir laufen weiter und sind sicher, dass es uns weiterbringt. Die Quittung kommt dann meistens im folgenden Frühjahr, wenn die ersten Rennergebnisse mehr Enttäuschung als Jubel bringen.

Bis dahin gehen aber noch ein paar Monate ins Land. Also, liebe Läufer, bleibt entspannt und erholt euch ein bisschen. Freunde, Familie und eure Beine werden es euch danken. Und bald ist Dezember: Dann stehen wieder lange Einheiten an - tolle Aussichten!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus