

(ka - 04.12.2017)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Advent - Advent, der Läufer spinnt!

(ka) - Sonntag morgen, 1. Advent. Es hat geschneit und eine beschauliche Ruhe umgibt die Gegend. Die Weihnachtszeit hat nun offiziell Saison und zeigt sich von ihrer schönsten Seite. Fenster und Vorgärten sind geschmückt und die Weihnachtsmärkte haben geöffnet. Weit und breit kein Stress, sondern Besinnlichkeit und Ruhe haben das Ruder übernommen - sollte man meinen.

Aber nicht für Läufer! 15 km stehen am ersten Adventsmorgen an. Ein Tempodauerlauf soll es werden. Hoffentlich haben die anderen Faulpelze alle artig den Gehweg frei geschaufelt. Ansonsten muss getrippelt werden und das kostet unnötig Zeit und bringt den Trainingsplan durcheinander. Nicht auszudenken, wenn man hinfällt und eine Bänderdehnung dem Läufer eine 4-wöchige Zwangspause verpasst. Das wäre eine Katastrophe.

Am Nachmittag steht dann das Treffen auf dem Weihnachtsmarkt an. Na toll! Das bedeutet mindestens 2 Glühwein, 1 Bratwurst und zum Abschluss eine Portion Poffertjes mit Butter und Orangenlikör. Da reichen 15 km am Morgen aber nicht aus, um das Kalorienpaket auszugleichen. Es droht die Gewichtszunahme - und das in einer Phase im Jahr, in der man sich schon wieder intensiv auf Crossläufe und die Frühjahrsmarathons vorbereiten will. Wer hat eigentlich Weihnachten in so eine unpassende Zeit gelegt?

Aber es kommt noch schlimmer. In den nächsten Wochen häufen sich Weihnachtsfeiern, Glühweinparties und Kekse backen im Kindergarten. Wo zum Teufel soll das denn noch hinführen? Regelmäßige Lauftreffs fallen aus, wenn die meisten Kollegen auf Wichtelabende gehen und dort sinnlose Geschenke austauschen anstatt sich bei Temperaturen um den Gefrierpunkt und Nieselregen mal ordentlich die Beine zu



(ka - 04.12.2017)



vertreten. Es ist ein Fiasko. Die Laufuhr bestätigt bereits zum dritten Advent, was die Waage schon nach wenigen Tagen nicht mehr vertuschen kann. Die Leistungswerte sinken ähnlich wie die Temperaturen.

Im Büro werden ab sofort in jedem Meeting Lebkuchen und Pfeffernüsse gereicht. Schokoladennikoläuse stehen im Treppenhaus Spalier und die gefürchteten Dominosteine lächeln einem auf dem Weg zum Kaffeeautomaten an. Wie soll man da seinem Trainingsplan folgen können?

Die Zuspitzung der Situation erfolgt dann an Weihnachten selbst. Für den Läufer ist dieser Doppelfeiertag eigentlich nur ein Wochenende vor dem Lauf, denn überall findet irgendwo ein Silvester- oder Neujahrslauf statt. Weihnachten muss eigentlich ausfallen, denn der Läufer will ja glänzen und der Konkurrenz schon mal zeigen, was von ihm in der kommenden Saison alles zu erwarten sein wird. Zumindest muss der Gänsekeule mit Rotkohl und Klößen eine Absage erteilt werden, um nicht komplett zu versagen beim nächsten Rennen. Die eigene Familie mag noch kopfschüttelnd hinnehmen, dass der Läufer anstelle von Weihnachtsbraten lieber einen Eiweißshake und ein dünnes Hähnchenschnitzel verzehrt. Aber spätestens beim Besuch der Schwiegereltern ist dann kein Entrinnen mehr möglich. Zum Einstieg die Torte zum Kaffee und am Abend natürlich das komplette „Stille Nacht“ - Menü mit allem, was das Cholesterin-Barometer höher steigen lässt.

Dann endlich ist es geschafft. Am Tag nach Weihnachten kommt das schlechte Gewissen vollends durch und der Läufer versucht krampfhaft, die letzten 4 Wochen mit überhartem Training irgendwie in zwei Tagen zu kompensieren. Das geht natürlich schief und der Silvesterlauf endet mit Seitenstechen, Wadenkrämpfen und einer Zeit, die dem Läufer die Tränen in die Augen treibt. Aber das neue Jahr ist noch jung und voller Vorfreude und Motivation denkt er an den nassen, verregneten Januar, an dem keiner aus Familie, Nachbarschaft oder Kollegium Lust hat, auszugehen oder sich zu treffen. Da kann man in aller Ruhe unter Gleichgesinnten eine Runde laufen gehen. Was für eine herrliche Zeit. In diesem Sinne: Allen Läufern eine schöne Adventszeit!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus