

(ka - 07.06.2016)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Wie viel Ausrüstung braucht ein Läufer?

(ka) - Terroralarm in Hamburg. Diese Meldung ging letzte Woche durch die Medien. Ein Autofahrer hat die Polizei alarmiert, weil eine verdächtige Person durch die Straßen lief und es so aussah, als ob diese einen Sprengstoffgürtel trägt. Das Ganze hat sich schnell als harmlos herausgestellt. Es war nur ein Läufer und der vermeintliche Sprengstoffgürtel war nur eine Gewichtsweste, die zum Training eingesetzt wurde.

Es wurde viel spekuliert: War es nun eine panische Reaktion des Autofahrers? War der Großeinsatz unverhältnismäßig? Nun, schwer zu beantworten. Sehen wir das ganze einmal aus Läufersicht ohne jede politische Perspektive. Warum trägt jemand eine Gewichtsweste? Diese Frage wurde in all dem Trubel gar nicht gestellt!

Eine Gewichtsweste! Es ist das erste Mal, dass ich davon gehört habe. Warum braucht man sowas? Da quält man sich als Läufer über den Winter und rackert sich mühsam den Weihnachtsspeck von den Hüften, um im Frühsommer mit Gewichtsweste zu trainieren. Ja, geht 's noch? Es gibt so viele Arten, eine Leistungssteigerung im Training zu erreichen. Man kann Intervalle laufen, Tempoeinheiten einstreuen oder Bergläufe absolvieren. Warum sollten wir uns also auch noch zusätzliche Gewichte um den Bauch schnallen?

Vielleicht, weil wir ja sonst kaum Möglichkeiten haben, uns an der Materialschlacht wie bei anderen Sportarten zu beteiligen. Radfahrer feilschen um das letzte Gramm Gewicht beim Carbonrahmen, Golfspieler präsentieren stolz das neue 8er Eisen, selbst Inline-Skater trauen sich heute ohne Titan-Kugellager kaum auf den Asphalt. Und wir? Wir haben unsere Schuhe, Shorts oder Tights, dazu ein



(ka - 07.06.2016)

Funktionsshirt und eine Laufuhr. Das war es eigentlich schon. Und ich finde, das ist auch gut so. Natürlich reicht das nicht allen Laufsportlern. Bei den Schuhen bietet uns die Industrie bereits eine Fülle von Modellen und nicht wenige unter uns preisen bei Facebook ihre neue Generation des Modells „Nimbus 18 “ an. Aber gut, das Thema Schuhe soll an anderer Stelle nochmal ausführlich behandelt werden.

Wem das nicht reicht, der kauft Kompressionsstrümpfe, Läufer-Sonnenbrillen, Armlinge, spezielle Socken und und und... vielleicht eben auch Gewichtswesten.

Ich bin sicher, dass all das technische Zubehör am Ende nicht mal 1-2 % ausmacht. Es sind unsere Beine und unser Wille, die uns zu Bestleistungen treiben, nichts anderes. Schade für die Industrie, aber so ist es nun mal.

Lasst und also wie der Läufer in Hamburg Ziele setzen und dafür trainieren. Lasst uns aber all den Schnickschnack zuhause lassen und uns aufs wesentliche konzentrieren. Dann nämlich sind wir einfach nur Läufer, die durch die Stadt laufen. Und ich bin sicher, niemand ruft dann noch die Polizei.

Mit sportlichen und heute etwas nachdenklichen Grüßen

Läufer Klaus