

(ka - 20.07.2017)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Berg und Tal!

(ka) - Ich hätte es wissen müssen: Schon früh hasste ich alles, was auf und ab ging. Nun, das war nicht viel im landläufig flachen Emsland, aber wie so oft waren es die Dinge, die den Unterschied machten. Auf den jährlichen Kirmes- und Schützenfestveranstaltungen zum Beispiel: Da war Höhenluft Pflichtprogramm. Den Hummelflug in Anlehnung an Atze Schröders „Zieh den Hebel“ habe ich mit 6 Jahren gerade noch gemeistert, aber das war es dann auch. Einige Jahre später ging es darum, bei gleichaltrigen Mädels Eindruck zu machen. Das einschlägige Fahrgeschäft dazu hieß - wie sollte es anders sein - Berg und Tal! Ich war raus, denn anstatt den Mädels zu imponieren, hätte ich meinem Magen erklären müssen, dass die Speiseröhre eine Einbahnstraße ist, auch nach Backfischbrötchen, Zuckerwatte, Pommes Mayo und Lakritzstangen. Nein, nein, Berg und Tal war nichts für mich.

Jahre später wurde ich wieder daran erinnert. Mittlerweile in Braunschweig zu Hause und dem Laufen zugewandt konnte ich Berg und Tal immer noch ausweichen. Die Löwenstadt ist für Läufer aus dem Flachland ideal und auch die Rennen in der Umgebung bieten Möglichkeiten genug, Höhenmeter zu umgehen. Es geht aber auch anders. Gerade bei den Bluelinern finden sich viele Laufbegeisterte, die die Höhen suchen. Denen der Elm und die Asse nicht hügelig genug sind. Oft muss der Brocken am Sonntagmorgen erhalten oder sogar der Jungfrau-Marathon mit 1.800 Höhenmetern, die zu laufen sind.

Ich kann da nur mit dem Kopf schütteln bzw. mit den Beinen. Im Emsland sind die Autobahnbrücken die höchsten Erhebungen. Daher muss ich bereits bei kleinen Hügeln im Braunschweiger Westpark ordentlich pusten. Mein Puls ist das Einzige im Körper, das in ungeahnte Höhen vordringt. Der Rhythmus ist dahin und die Waden brennen wie mein Grill beim



(ka - 20.07.2017)

Würstchen braten. Kurzum: Ich komme mit den Höhen und Tiefen nicht nur auf der Kirmes, sondern auch beim Laufen einfach nicht zurecht. Was ich brauche, sind lange, flache, gerne auch eintönige Straßen und Wege, auf denen ich meine Pace konstant und kontinuierlich wie eine Dampflok durchziehen kann.

Umso mehr habe ich mich auf meinen Urlaub gefreut. Ameland an der Nordsee. Flacher geht es kaum, liegen doch Großteile der Niederlanden bekanntlich unter dem Meeresspiegel. Gut gelaunt schnüre ich also die Laufschuhe und starte meine Runde. Doch schon nach kurzer Zeit komme ich in den Dünen an und muss feststellen, dass selbst holländische Nordseeinseln beste Trainingsmöglichkeiten für Bergziegen bieten. Ok, sicher nicht als Vorbereitung für den Jungfrau-Marathon, aber mir hat es gereicht, Nach 5 km hat mein rechtes Knie Zicken gemacht und keine Lust mehr, weiter zu laufen. Etwas frustriert komme ich zurück in die Ferienwohnung und muss feststellen: Berg und Tal war nichts, ist nichts und wird niemals etwas für mich sein. „Flach spielen - hoch gewinnen“, hieß es früher im Fußball. „Flach laufen - hoch platzieren“ soll meine Devise sein. Mal sehen, was die Herbstsaison bringt.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus