

(ka - 21.03.2017)



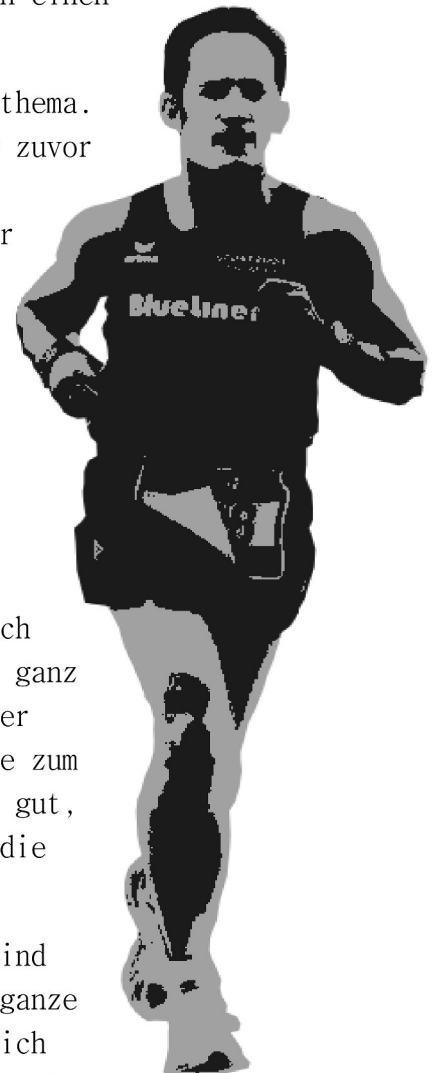
KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Der unsichtbare Gegner eines Läufers

(ka) - Was fürchten Läufer, wenn es um Wettkämpfe geht? Regen, Hitze, starke Läuferkonkurrenz? Alles richtig, aber meiner Meinung nach alles kein Vergleich mit dem härtesten Gegner: Der Wind. Kein anderer Gegner kann einen Läufer so quälen wie eine starke Böe von vorne.

Am letzten Wochenende war der Wind mal wieder das Gesprächsthema. Die norddeutschen Meisterschaften standen an und schon Tage zuvor schaute ich immer wieder auf den Wetterbericht: Regen und Luftbewegungen bis zu 80 km/h in der Spitze. Meine Laune war nicht die beste. Zum Glück hatte der Wind schon am Samstag alles gegeben und am Sonntag ging ihm im wahrsten Sinne des Wortes ein bisschen die Puste aus. Dennoch: Auf dem langen Teilstück des Wettkampfs am Wald war der Gegenwind deutlich zu spüren. Die Anstrengungen waren also ungleich höher, das geplante Tempo zu halten. Die Lösung liegt im Windschatten laufen. Alle Radfahrer unter den Lesern mögen jetzt lachen: Windschatten bei Läufern? Sicher, auf dem Drahtesel hat der Wind einen ganz anderen Einfluss, aber auch beim Laufen kann man sich im breiten Rücken des Vordermanns ganz gut schützen und Kraft sparen. Ganz fair ist das nicht, daher suche ich immer wieder den Kontakt zu Mitstreitern, um diese zum Führungswechsel zu animieren. Das klappt meistens auch ganz gut, aber wir Läufer sind vom perfekten belgischen Kreisel, den die Radfahrer so lieben, noch weit entfernt. Schade eigentlich.

Aber warum ist der Gegenwind denn nun so schlimm? Wo Gegenwind ist, muss ja irgendwann auch mal Rückenwind kommen und das ganze sollte sich wieder ausgleichen! Im Grunde schon, aber für mich ist es eine Frage von Laufrhythmus und natürlich - wie so oft beim Laufen - eine Frage des Kopfes. Gerade im Wettkampf ist es nicht leicht, den Gegenwind auszublenden und zu ignorieren. Das kann wirken wie eine Bremse von



(ka - 21.03.2017)

vorn, die einen zurückhält und sich im Kopf stärker verankert als der Rückenwind, der uns anschiebt.

Das führt auch dazu, dass der Wind immer wieder als Grund für enttäuschte Leistungen herhalten muss. Auch am Sonntag waren im Zielbereich wieder folgende Sätze zu hören „Also bei solchen Bedingungen kann man keine Topzeiten laufen “ oder „Ohne Wind wäre sicher noch die ein oder andere Minute drin gewesen! “

Was also tun bei Wind? Gute Frage! Man kann dem Wind nicht entkommen - es sei denn, man läuft nur in eine Richtung. Und tatsächlich - so etwas gibt es. Unter anderem den sogenannten Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau. Dieser Lauf muss jedem sympathisch sein, der keinen Wind mag. Die Strecke geht nämlich nur in eine Richtung: von Westen nach Osten.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus