

(ka - 16.09.2016)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Der digitale Läufer!

(ka) -Ich sitze gerade am Kölner Hauptbahnhof und habe eine Veranstaltung zum Thema Digitalisierung hinter mir. Digitalisierung - das Thema verfolgt im Grunde jeden. Alles wird digital, vernetzt und soll unser Leben einfacher machen. Aber trifft das auch aufs Laufen zu? Ich denke, ja!

Ich selber bin ein großer Fan von Laufuhren. Waren es früher mal klassische Stoppuhren, sind es heute kleine digitale Multifunktionscomputer fürs Armgelenk. Mit Hilfe von GPS werden alle meine Laufaktivitäten aufgezeichnet und digitalisiert. Später kann ich mir sämtliche Details auf dem Smartphone anschauen. Dort sind die Daten übrigens schneller sichtbar als ich nach dem Laufen duschen kann. Auch meine Laufkollegen sehen meine letzten Läufe, denn selbstverständlich bin ich auch sozial vernetzt. Ich mag das und finde es praktisch. Aber braucht man das?

Pragmatisch gesehen braucht man das sicher nicht. Schließlich reichen gute Laufschuhe und ein ordentliches Laufshirt aus, um laufen zu gehen. Schaut man aber ein bisschen tiefer, finden sich tatsächlich messbare Vorteile, zumindest wenn das Laufen auf Ergebnisse und Leistungssteigerung ausgerichtet ist.

Die Digitalisierung meiner Laufdaten hilft mir, Laufzeiten zu vergleichen und zu messen. Wenn ich am Ende des Monats meine üblichen 100 km noch nicht erreicht habe, kommt es nicht selten vor, dass ich noch schnell eine Einheit einschiebe. Dieser Effekt ist sogar wissenschaftlich belegbar. Laut einer Studie der Universität Stanford gehen Personen mit digitalem Schrittzähler im Durchschnitt



(ka - 16.09.2016)

2.000 Schritte am Tag mehr. Digitalisierung kann also motivieren, etwas mehr zu machen.

Auch die Vernetzung mit Laufkollegen spornt an. Gerade unter den kleinen „Rivalen“ im Laufverein schaut man schon mal genauer hin.

Manchmal sind es ganz kleine Dinge, die ein hohes Maß an Motivation ausmachen. So bietet die Lauf-App Nike+ Run eine digitale Sammlung an Trophäen und Auszeichnungen an. Im Grunde Spielerei, möchte man denken. Aber weit gefehlt. Die Nutzer lieben es. Die Entwickler von Nike haben allerdings beim Update kurzerhand die Trophäensammlung abgeschafft und damit für viel Geschrei in der sozialen Laufwelt gesorgt. Es kam zu einem sogenannten Shitstorm, der unter anderem auf Facebook auf das Unternehmen aus dem US-Staat Oregon niederprasselte.

Viele Läufer haben sich mit der App und den Trophäen nicht nur selber angespornt, sondern sogar Marathon-Trainingspläne entwickelt. Nun, die Entwickler scheinen selber keine Läufer zu sein. Dann wäre dieser Fauxpas nicht passiert.

Was heißt das am Ende: die Digitalisierung macht auch vor uns Läufern nicht Halt. Wie weit jeder einzelne Läufer da mitgeht, kann er nur selber entscheiden. Das Beispiel der Nike App zeigt aber, wie viele Läufer schon digital unterwegs sind. Wenn die neuen Möglichkeiten daher einen Beitrag leisten, sich zu motivieren oder zu verbessern, ist das positiv. Es muss ja nicht gleich der Live-Stream des letzten Waldlaufs sein.

In diesem Sinne, ich schau gleich mal, was die Fitness der Kollegen macht. Sonntag ist nämlich Renntag.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus