

(ka - 10.05.2016)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Laufen im Frühjahr: Mehr geht nicht!

(ka) - Endlich Frühling! Nachdem uns der März und der April nicht in warmen sonnigen Tagen verwöhnt haben, zeigt uns jetzt der Mai, was den Frühling ausmacht. Für uns Läufer beginnt aus meiner Sicht die schönste Laufzeit des Jahres. Nicht falsch verstehen, ich mag den Winter und ich mag kühle Temperaturen beim Laufen, aber der Frühling macht das Laufleben einfach leichter: Vorbei die Zeit, in der man als Läufer verummmt wie ein Eskimo beim Sonntagsausflug auf die Straße geht und die ersten 3 km seine kalten Finger nicht spürt. Vorbei die Zeit, nur an größeren, beleuchteten Straßen zu laufen und sich zu ärgern, dass viele Anwohner die Räum- und Streupflicht ignorieren.

Der Frühling motiviert da schon viel mehr: Endlich wieder in kurzer Laufkleidung nach draußen. Endlich wieder die Route durch den Wald nutzen, die im Winter so matschig ist, dass man nur trippeln kann und hofft, nicht auf die Nase zu fallen. Und selbst wenn man ausrutscht, sieht man am Ende aus wie nach einer Wattwanderung vor der Insel Juist.

Aber das Beste: Ich kann die Natur, die gerade förmlich explodiert, sehr bewusst wahrnehmen und erleben. Die Bäume sind grün, der Raps blüht und die Vögel zwitschern. So macht Laufen Spaß. Und es scheint, dass dieses Wetter viel mehr Läufer nach draußen zieht. Gut so. Es gibt eigentlich keine Gründe, nicht laufen zu gehen! Oder doch?

Tatsächlich gibt es noch ein paar Sportmuffel, denen sogar jetzt noch Argumente einfallen, warum Laufen eine dumme Idee ist: Die Allergiker fluchen über Hasel und Birke, die Hunde sind agiler als im Winter und steuern wieder gezielter die Läuferwaden an. Ständig gibt es Feiertage, auf denen wilde Horden junger Leute mit Bollerwagen, beflügelt



(ka - 10.05.2016)

durch den hastigen Genuss hochprozentiger Getränke, den Laufweg versperren und uns angrölen. Die ersten Mücken erwachen aus dem Winterschlaf und suchen gezielt nach menschlichen Blutreserven. Und die ersten Sonnenstrahlen sind so warm, dass Arme und Beine die gleiche Färbung annehmen wie das Gesicht von Uli Hoeneß, wenn Christoph Daum oder die Bildzeitung vor der Tür stehen.

Nun gut, alles eine Frage der Perspektive. Ich bleibe dabei: schöner als im Frühling geht es nicht. Geht also raus und genießt das Laufen. Am besten natürlich mit anderen Läufern. In der Gruppe ist man auch sicherer gegen Hunde und grölende Feiertagsgruppen,

Noch eine kleine Randnotiz zur letzten Kolumne. Da habe ich mich ja weit aus dem Fenster gelehnt und gefordert, endlich mit der Untertreibung aufzuhören. Nun, der Druck war hoch, Resultate abzuliefern. Und es hat geklappt. Ich bin beim Halbmarathon in Hannover unter 1:25:00 geblieben. Wer weiß, ob das geklappt hätte, wenn ich vorher tief gestapelt hätte ☺

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus