

KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Die Sonntagsläufer

(ka) - Nicht alles, was mit Sonntag anfängt, ist positiv besetzt. Alleine der Sonntagsfahrer mit Cordhut und im Schleichtempo hat fast jeden von uns schon mal zur Weißglut gebracht. Anders als beim Fahren ist Laufen am Sonntag schon viel positiver zu sehen. Sonntag ist Lauftag, für viele von uns. Aber die Ansprüche sind doch sehr verschieden und wenn man genau hinschaut, sieht man die unterschiedlichsten Läufer Typen am Sonntag ihre Runden drehen. Grund genug, mal genauer hinzuschauen:

1. Der Frühaufsteher

Zeitgleich mit dem Bäcker in der Frühschicht startet der Frühaufsteher zur Laufrunde. Sonntag hin oder her. Morgenstund hat Gold im Mund oder im Fuß. Meistens dreht er seine Runde alleine, was angesichts der Startzeit nicht verwundert. Sein Lächeln findet der Frühaufsteher aber spätestens dann, wenn er mit voller Brötchentüte wieder vor der Haustür steht, denn er weiß: Ich bin fertig und alle anderen müssen noch!

2. Die Talkrunde

Das komplette Gegenteil vom Frühaufsteher ist die Talkrunde. Nicht, weil diese Läufer erst abends laufen. Nein, sie sind niemals alleine. Denn diesen - häufig weiblichen Läufer Typen geht es weniger um das Laufen. Das ist nur Mittel zum Zweck, um ausgiebig und in Ruhe mit Freunden bzw. Freundinnen quatschen zu können. Lauftempo und Strecke sind zweitrangig. Die News aus Familie und Arbeit sowie Klatsch und Tratsch stehen an erster Stelle. Und wenn dabei ganz nebenbei noch was für die Fitness gemacht wird, umso besser. Das nennt man dann wohl Win-Win-Situation.



3. Der Kilometerfresser

Vielfach finden sich in diesem Läuferklientel Marathonis und Ultras. Die langen Einheiten müssen sein und welcher Tag eignet sich besser als der Sonntag. Da ist Zeit und die 30 km-Runde steht auf dem Plan. Die Kilometerfresser sieht man sowohl alleine als auch in Gruppen von „Leidensgenossen“. Unter den Bluelinern trifft man übrigens sonntags mit ein bisschen Glück eine kleine Frauenrunde, die wahrscheinlich die genaue Mischung zwischen Typ 2 und 3 darstellt 😊

4. Die Ballermänner

Den Ballermännern ist der Wochentag eigentlich egal. Training heißt immer, ans Limit zu gehen. Tempoeinheit, Bergläufe und Intervalle. Immer Vollgas. Meistens tun sich sonntags aber auch bei dieser Spezies ein paar Läufer zusammen. So kann man natürlich schnell einen internen Wettkampf entfachen und der Konkurrenz zeigen, was man draufhat.

5. Der Wettkämpfer

À propos Konkurrenz. Wettkämpfer dürfen natürlich auch nicht fehlen in meiner Liste der Sonntagsläufer, denn schließlich finden die meisten Rennen und Meisterschaften ja am letzten Tag der Woche statt. Die Wettkämpfer lassen allerdings nichts aus: Jeder Volkslauf im Umkreis von 100 km und jede Meisterschaft mit dünner Altersklassenbesetzung wird mitgenommen - oftmals, um Titel und Urkunden zu sammeln, die dann zum Leidwesen der Familie die Wände im Haus schmücken.

6. Der Fotoreporter

Da viele Läufer ja ohnehin das Handy dabei haben, um die Zeiten zu tracken oder Musik zu hören, gewinnen die Fotoreporter immer mehr Anhänger. Gerade am Sonntag hat man die Zeit, auch mal zu stoppen und die schöne Natur oder sonstige Highlights der Strecke abzulichten - und dann natürlich gleich in sozialen Netzwerken zu posten. Warum auch nicht, Laufen muss nicht immer ein Wettlauf gegen die Zeit und das Hinarbeiten auf neue Rekorde sein. Laufen kann auch einfach mal gut sein, um zu entspannen und das schöne Wetter zu genießen. Auffällig übrigens, dass die Fotoreporter gerne mit Hund unterwegs sind.

7. Der Kinder-Kutscher

Sonntag ist nicht nur Läufertag, sondern für viele auch Familientag. Da bedanken sich die kleinen schon mal, wenn Papa oder Mama sich am Morgen die Laufschuhe schnüren anstatt gemeinsam den Playmobil Zoo aufzubauen. Die Hersteller von Fahrradanhängern haben diese Problematik schnell erkannt und positionieren die Gefährte auch gleich als ideale Laufwagen.

(ka - 26.04.2019)

Und das stimmt. Ich selber habe unzählige Croozer-Läufer hinter mir. Meine Tochter hat immer Spaß dabei und es sichtlich genossen, durch die Gegen kutschiert zu werden.

8. Der Expediteur

Der Impuls der heutigen Kolumne kam vom Vereinsfreund Micha und natürlich ist auch Micha ein überzeugter Sonntagsläufer. Er ist eher Einzelläufer, passt auch sicher in die Kilometerfresser-Gilde oder ginge als Fotoreporter durch. Dann aber eher als Reporter ohne Grenzen, denn Micha nutzt den Sonntag am liebsten für ausgefallenen Touren. Ganz oben auf seiner Liste steht der Brocken. Dabei sind Schnee, Sturm und eisige Temperaturen niemals ein Hindernis. So langsam macht er Jagd auf die Rekorde von Brocken-Benno. Laufen ist für Micha also auch eine Art Expedition. Zeit, Tempo oder Distanz sind zweitrangig. Der Weg ist das Ziel und das Ziel ist alles andere als leicht zu erreichen. Die Sonntagstour ist eine echte Herausforderung. Aber er meistert sie.

Was auch immer im Vordergrund steht. Wir Läufer lassen uns unseren Sonntag nicht nehmen. Und ich freue mich auch schon wieder drauf, bald ist Wochenende. Wir sehen uns auf der Strecke!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus