

KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Der Neujahrslauf

(ka) - Wir haben Ende Januar - der erste Monat des neuen Jahres ist schon fast wieder rum. Es ist eigentlich immer noch Winterruhe im Läuferland, mal abgesehen von den anstehenden Cross-Rennen. Aber jedes Jahr kurz nach Weihnachten wird die Winterruhe mächtig gestört. Die Neujahr- und Silvesterläufe stehen an. Viele Läufer lassen es sich nicht nehmen, zum Jahresende und direkt zum Anfang des neuen Jahres ein Rennen zu absolvieren.

Die Gründe dafür versteht wie so oft wieder nur der Läufer und der Laie fasst sich ungläubig an den Kopf.

Zum Jahreswechsel laufen heißt nämlich, die Schuhe bei Temperaturen um den Nullpunkt bei Nieselregen, Wind und Graupel zu schnüren. Die Aussicht auf TOP-Zeiten ist eigentlich gleich Null, das weiß der Läufer eigentlich. Was ist also die Motivation, sich das bei Kälte und Nässe anzutun?

Grund Nummer 1: KUMPEL TREFFEN! Gott sei Dank sind die Feiertage rum, mag sich der ein oder andere Läufer sagen. Nur in den Häusern am Esstisch mit den Verwandten rumhängen ist einfach nichts für den motivierten Läufer. Also kommt der Neujahrslauf wie gerufen, um endlich mal wieder die alten Konkurrenten und Freunde zu treffen und nach dem Lauf mit einem heißen Zitronentee anzustoßen.

Grund Nummer 2: MIT ANDEREN LAUFEN! Laufen will der Läufer ja ohnehin, aber das Aufraffen fällt im Winter viel schwerer. Beim Neujahrslauf trifft man dann die gleich gesinnten Bekloppten, die auch nicht zuhause bleiben wollten. Die perfekte Gelegenheit.



(ka - 27.01.2019)



Grund Nummer 3: STANDORTBESTIMMUNG! Natürlich gilt die Vorbereitung auf die großen Rennen im Frühjahr, aber nach all den langen, langsamen Einheiten will der Läufer natürlich wissen und belegt haben, dass „Tempo“ auch noch geht. Da kommt der Neujahrslauf wie gerufen. Und wenn die Zeit nicht gepasst hat, werden alle teuer gekauften Trainingspläne über den Haufen geworfen und es folgen die ersten knallharten Intervall-Einheiten schon 2 Tage danach.

Und da sind wir dann beim wahren Grund für den Erfolg der Neujahrsläufe. Egal, was passiert, man kann eigentlich nur gewinnen, denn der Druck auf ein gutes Ergebnis folgt erst im Frühjahr. Und das gilt vor allem für die allseits bekannten Tiefstapler. So war es auch dieses Jahr wieder beim Braunschweiger Neujahrslauf, als ich die Umkleide betrat. Neben mir 3 drahtige Laufherren in den frühen Fünfzigern. „Und - bist du fit?“ - „Ach was! Ich habe ja die letzten Wochen nichts gemacht! Will nur locker mitlaufen“. Beim Frühjahrsmarathon in Hannover wäre diese Aussage völlig unglaubwürdig, aber zu Neujahr kann man das immer bringen. Die eigene Leistung erst mal auf Außentemperatur runterspielen. Wenig trainiert, erkältet, keine Tempoeinheiten, Vorbereitung auf Marathon, nur ein Spaßlauf usw. Man kennt das. Und dann? Dann geht es an den Start und die Herren der AK50 gehen an den Start, als ob es um die Qualifikation für die Olympischen Spiele geht. Auch der Neujahrslauf ist ein Rennen und die meisten Läufer können gar nicht anders als dort Vollgas zu geben. Ist auch gut so, finde ich. Und da die Erwartungen ja so niedrig waren, kann man das Ergebnis dann auch sichtlich genießen: „Hätte nicht gedacht, dass ich schon so früh so fit bin! - „Und das bei dem ganzen Schnee. Da wäre ich auf der Straße ja noch locker eine Minute schneller!“ Aber nicht alle kommen mit gutem Gefühl und guter Laune aus dem Rennen. Gut amüsiert habe ich mich auf jeden Fall, denn der größte Pessimist, der ja nur locker mitlaufen wollte, kam nach dem Rennen total genervt in die Kabine. „So ein Sch...-Lauf mit so einer miesen Zeit - das kann ja eine super Saison werden.“! Nun ja, warten wir ab. Eines haben dann aber alle Läufer gemeinsam. Das richtig gute Gefühl am Abend nach dem Lauf, dass man bei diesen miesen Bedingungen und dem Sauwetter draußen war und gelaufen ist. Und so wird es auch zum nächsten Jahreswechsel wieder Neujahr- und Silvesterläufer geben - ist auch gut so.

Mit sportlichen Grüßen
Läufer Klaus