

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Das Laufband!

(ka) - Der Wintereinbruch der letzten Woche hat uns Läufer wieder zu schaffen gemacht. Schlecht geräumte Straßen und eiskalte Temperaturen bremsen die Motivation, nach draußen zu gehen und eine Runde zu absolvieren. Wie gut, dass es Alternativen gibt: Das Laufband im nächsten Fitnessstudio! Warme beheizte Räume, kein Gegenwind und vor dem Gesicht ein Fernseher, auf dem gerade das perfekte Dinner läuft. Ein Traum für viele Läufer - für mich allerdings eine grausige Vorstellung. Angefangen hat mein Laufband-Trauma vor ca. 6 Jahren, als mich ein Arbeitskollege in Hamburg überredet hat, nicht draußen zu laufen, sondern das komfortable Fitnessstudio im Hotel zu nutzen. Auf engstem Raum fanden sich ein Dutzend sportwillige Athleten, die allesamt vor sich hin transpirierten, dass das Raumklima jeden Kuhstall in den Schatten gestellt hätte. Ich selber habe auch fleißig dazu beigetragen, denn ich habe geschwitzt wie ein Eisbär in der Sauna. Dabei habe ich unentwegt auf den Bildschirm geschaut und die Meter gezählt. Kurzum - es war schrecklich.

Nun bin ich seit einem Jahr im Fitnessstudio und habe tatsächlich Freude an Krafteinheiten und Crosstrainer gefunden. Nur um das Laufband mache ich immer noch einen großen Bogen. Allerdings schaue ich immer gerne rüber und beobachte die modernen Hamster, die auf der Stelle treten. Da sind die Poser, die den Mädels nebenan zeigen wollen, was für Helden sie sind. Die Geschwindigkeit wird vom Start weg auf 13 km/h oder mehr eingestellt und dann geht das Gestampfe los. Ein Getöse wie bei einer Büffelherde, die im Okavango Delta eine Wasserstelle gefunden hat. Aber spätestens nach 5 Minuten ist die Trampelei vorbei und den Poser zieht es wieder zu seinen Gewichten. Es folgt der leicht übergewichtige Rentner, der zwar die Pace auf 9 km/h runterfährt, dafür aber



(ka - 01.02.2016)

vom Gehen nicht ins Laufen kommt. Die Folge: Das Band ist schneller als seine Beine. Nur durch das Festhalten an der Konsole verhindert er, dass er hinten runterfällt. Das gilt übrigens auch für die schlauen Läufer, die den fehlenden Gegenwind durch erhöhte Steigung ausgleichen wollen und das Laufband mit einer Serpentine in den italienischen Alpen verwechseln.

Natürlich, es gibt auch professionelle Trainer, die auf das Laufband als ergänzende Variante schwören. Das mag seine Berechtigung haben, aber nicht für mich. Ich will mich weder wie ein Hamster fühlen. Noch will ich beim Laufen Fernsehen schauen. Ich will raus, brauche frische Luft und abwechslungsreiche Strecken und Laufrunden. Klar, die Erfüllung ist das bei Sturm, Nieselregen oder Eisglätte nicht. Aber es ist für mich Laufen. Echtes Laufen. Dieses Laufgefühl stellt sich bei mir auf dem Laufband einfach nicht ein.

Einen Rekord im Laufband-Laufen gibt es übrigens auch. Reiner Predl ist mehr als 850 km auf dem Laufband gelaufen, und das in 7 Tagen bei nur rund 15 Stunden Schlaf. Ein Wahnsinn. Das ist mehr als die Entfernung von Braunschweig bis nach Paris. Was hätte er auf dieser Strecke alles sehen und erleben können - nur das perfekte Dinner hätte Reiner Predl 7 Tage lang verpasst.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus