

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Der kalte Start in das Laufjahr!

(ka) - Es ist Sonntag, der 3. Januar. Der morgendliche Blick aus dem Fenster zeigt den ersten Schnee des Jahres. Das Thermometer nebenan zeigt  $-4,5^{\circ}$ . Der Winter kann es also doch noch. Nach frühlingshaften  $15^{\circ}$  an Weihnachten hat ja nicht mehr jeder mit einem Wintereinbruch gerechnet. Ausgerechnet heute muss sich der Winter zurück melden. „Ausgerechnet“! Dieses oft überstrapazierte Wortspiel, das in keinem Fachvokabular von Fußballkommentaren fehlen darf, schafft es heute auch in meine Kolumne. Ausgerechnet heute also ist der Winter zurück. Der Neujahrslauf steht an und ich habe einen Start fest eingeplant. Bereits am Vortag fielen die Temperaturen auf deutlich unter null. Im Radio heißt es, durch den Wind fühlt sich das Ganze aber wie  $-14^{\circ}$  an. Im Grunde mag ich die Kälte im Winter, aber vor der Haustür merke ich, dass die warmen Dezembertage nicht zur Gewöhnung an die Kälte beigetragen haben. Aber ich will nicht jammern, sondern laufen. Also mache ich mich auf den Weg.

Die Straßen sind glatt, vorsichtig bahnen sich die wenigen Autos um die frühe Uhrzeit ihren Weg durch den Schnee. Ich bin gespannt, wie viele Starter am Lauf teilnehmen werden. Da viele Läufer erfahrungsgemäß erst am Morgen entscheiden, ob sie laufen, rechne ich mit einer geringen Starterzahl. So kurz nach Silvester könnte der ein oder andere Kater auch noch Nachwirkungen zeigen.

Vor Ort werde ich jedoch eines besseren belehrt. Es haben sich schon viele Läufer versammelt. Richtig gut gelaunt sieht niemand aus. Warum also tun wir uns das an? Die Bedingungen sind alles andere als perfekt. Die Trainingsform ist bei keinem Starter ausreichend für eine neue Bestleistung. Wir sind mitten im Winter, im Übergang zwischen Regeneration und langen langsamen Läufen. Alle reden nur vom Schnee und Eis, der die Strecke teilweise riskant aussehen lässt - und



(ka - 03.01.2016)

natürlich vom Wind. Der Streckenverlauf am See hilft dem Wind zu zeigen, was er kann. Wo also ist der Reiz, hier und heute zu laufen?

Der Begriff „Warmlaufen“ bekommt eine ganz andere Bedeutung, erfüllt seinen Zweck bei meinen Händen und Füßen aber nur unzureichend. Dennoch entscheide ich mich, das Rennen in kurzer Hose zu laufen. Vorbei gehende Rentner mit Hunden sehen mich ungläubig an. Sie halten mich sicher für verrückt und ihr Blick verrät, dass ihr Hund ganz großes Glück hatte, heute Morgen vor die Tür zu kommen.

Um 11 Uhr erfolgt endlich der Start. Die ersten 500 m sind schwierig, dann sortiert sich das Feld und ich setze mich in einer Gruppe fest. So langsam gewinnt der Spaß die Übermacht. Die Beine laufen und es fühlt sich an wie ein Rennen im Frühjahr oder im Herbst. Am Ende kommen eine ordentliche Platzierung und eine positiv stimmende Zeit heraus. Im Ziel fühle ich mich wirklich gut und bin zufrieden - nicht mit der Leistung, sondern damit, gelaufen zu sein. Darum tun wir uns das also an: Wir sind Läufer und freuen uns immer, wenn wir laufen können. Nicht nur unter Schönwetterbedingungen! Das macht es einfach aus.

Und die Rentner mit den Hunden? Die können es immer noch nicht richtig fassen. Wenn die wüssten! Wenn die wüssten, dass in Kürze die ersten Cross-Meisterschaften anstehen, auch im Ultrabereich. Dagegen war der heutige Lauf wie ein kleiner Winterspaziergang mit Hund.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus