

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Spannende Läufer Typen wie sie jeder kennt.

(ka) - So langsam geht die Laufsaison dem Ende entgegen. Das ein oder andere Rennen steht noch an, das man nach einer langen Saison und hoffentlich guten Resultaten auch aus einer anderen Brille betrachten kann. So nutze ich solche Läufe auch gerne für eine kleine Persönlichkeitsstudie. Man sieht die unterschiedlichsten Typen und teilweise sehr skurrile Verhaltensweisen. Ich bin sicher, dass dem gemeinen Läufer der ein oder andere Typ auch schon einmal unter gekommen ist. Hier eine kleine, persönliche und nicht repräsentative Auswahl:

### 1. Der Tiefstapler

Dieser Lauftyp kommt in allen Rennen sehr häufig vor. Er stellt sich gerne in das vordere Feld und wird nicht müde, jedem um sich rum zu erzählen, dass er im Grunde überhaupt nicht fit ist. Er will nur locker laufen, aber eine gute Zeit sei überhaupt nicht zu erwarten. Nach dem Startschuss zieht der Tiefstapler dann los, als ob die Camorra hinter ihm her ist. Nicht selten sieht man den Tiefstapler später im Ziel mit einem verschmitzten Lächeln und der Aussage, dass diese tolle Leistung überhaupt nicht zu erwarten war, er dennoch aber nur einigermaßen zufrieden ist.

### 2. Der Vollausstatter

Die Spezies der Vollausstatter ist leicht zu erkennen: die neuesten Schuhmodelle, perfekt sitzendes Singlet, dazu unbedingt noch Kompressionsstrümpfe und eine Laufuhr, die im Mariannengraben und dem Mount Everest auch ihre Dienste tun würde. Nur die optimale Ausstattung sichert nach dem Glauben dieser Läufer auch die optimale Leistung. Leider sind wir aber Läufer und keine Autorenn- oder Skifahrer. Am Ende entscheiden die Beine



(ka - 20.10.2015)

und der eisenharte Wille. Damit habe ich schon viele Läufer im Baumwollshirt vor den Vollausstattern ins Ziel kommen sehen.

### 3. Der Kälte-Empfindliche

Kaum fällt die Temperatur unter 20° C, sind die Frostbeulen unter den Läufern wieder am Start. Bei eigentlich bestem Laufwetter geht der Kälte-Empfindliche mit langer Tight, Oberteil-Zwiebellook, Kopfbedeckung und Halstuch an den Start. Man könnte sich ja leicht erkälten. Allerdings scheint diesen Läufern noch nicht aufgefallen zu sein, dass die Läufer auf den vorderen Plätzen meistens in kurzer Hose und Singlet ins Ziel kommen. Nach spätestens 2 km ist die Körpertemperatur unter den Klamotten auf Normalmaß einer finnischen Sauna angestiegen und die Atmung wird nicht selten flacher als in einer Druckkammer. Leistungsfördernd ist das sicher nicht, aber immerhin schön warm.

### 4. Der Selbstversorger

Meist ab der Halbmarathon-Distanz taucht der Selbstversorger auf, wird aber ab und zu auch auf 10-km Distanzen gesehen. Markenzeichen ist ein voll bepackter Gürtel mit einer Vielzahl unterschiedlicher Sportlerdrinks. So sehen diese Läufer eher aus wie John Wayne in Rio Bravo, kurz bevor der Show Down mit der Burdette-Bande bevorsteht. Hinzu kommen dann noch Riegel und Energie-Gels, die alle weiteren Taschen bestens ausfüllen. Den Selbstversorgern scheint entgangen zu sein, dass bei allen guten Läufen mindestens im 5 km Abstand eine Versorgungsstation aufgebaut ist. Vielleicht erhoffen sie aber auch, die eigene Verpflegung schafft einen Leistungsvorteil. Dieser ist meiner Meinung nach aber schnell dahin, weil das Gesamtpaket an Nahrung zumindest auf den ersten Kilometern dem Gewicht einer Bleiweste gleichkommt.

Sicherlich fallen dem einen oder anderen Läufer noch weitere Typen ein, die nicht unerwähnt bleiben sollen. Falls ja, schickt doch bitte eine mail an [ahrens@blueliner.de](mailto:ahrens@blueliner.de) oder schreibt ins Gästebuch unsere website [www.lc-blueliner.de](http://www.lc-blueliner.de). Ich bin sicher, wir können damit locker noch eine weitere Ausgabe der Kolumne füllen. Bis dahin.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus