

KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Laufen bei hohen Temperaturen oder die Frage, was riskanter ist - Golfen oder Laufen?

(ka) - Es kommt immer wieder vor, dass wir Läufer von unseren Mitmenschen den Vogel gezeigt bekommen. Gerade wenn es in die langen Distanzen geht, fehlt oft das Verständnis. Warum um Himmels Willen läuft jemand 100 km oder 24 Stunden. Das kann doch nicht gesund sein, hört man die Skeptiker sagen. Das geht doch auf die Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem und und und. Kurzum - je mehr und je extremer wir laufen, umso eher melden sich die Nicht-Läufer zu Wort, um uns mitzuteilen, dass das alles Unfug ist, was wir betreiben. Das mag teilweise aus Überzeugung oder fachlich fundiert sein, teilweise kann es aber auch die Entschuldigung für fehlende eigene Betätigung sein.

Momentan hat das Vogel zeigen wieder Hochkonjunktur, zumindest wenn das Thermometer draußen über die 35° Grad-Marke klettert. Laufen bei solchen Temperaturen? Nein, das sollte man tunlichst sein lassen, ist die einhellige Meinung. Sicherlich, man muss schon einige Regeln beachten: 1000er Intervalle im höchsten Pulsbereich bei sengender Mittagshitze sind kein guter Tipp. Aber man muss bei extremen Wetter ja nicht gleich die extremsten Trainings absolvieren. Man kann in den Morgen- bzw. Abendstunden laufen oder einfach eine kürzere Distanz im langsamen Tempo absolvieren.

Genau diese Diskussion habe ich letzte Woche mit einer Berufskollegin geführt. Sie konnte nicht verstehen, dass ich die Laufschuhe schnüre. Nachdem ich erläutert habe, ich laufe nur eine kleine, langsame Runde, zog sie die nächsten Register. Nach der Hitze kommt das Gewitter und dann bin ich als Läufer den Blitzen



(ka - 13.07.2015)

hoffnungslos ausgeliefert. Nun gut, ich habe mich dann doch wagemutig nach draußen gewagt, weil weit und breit kein Gewitter zu sehen war und Blitze allenfalls zu erkennen waren, wenn ein Auto auf der Straße in die Radarfalle getappt ist. Dennoch ließ mich das Thema Gewitter nicht kalt und ich habe ein wenig gegoogelt. Und tatsächlich: Im Wald kann es gefährlich sein, sowohl unter Buchen als auch unter Eichen. Auf dem Feld bin ich der höchste Punkt, wenn nicht gerade die Maissaison ins Endstadium geht. Fazit: ich bin Risikogruppe! Es ist aber bei weitem nicht so, dass bei jedem heißen Sommertag direkt ein Gewitter folgt und in der Regel wird man nicht urplötzlich von Blitz und Donner überrascht. Und noch etwas hat mich überrascht und zeitgleich beruhigt: Laut einer amerikanischen Studie sollen es in den USA mehr Verletzte in Folge von Gewittern beim Golfen geben als beim Laufen. Tatsächlich! Na, da bin ich aber froh, dass ich keine 9er Eisen mit mir rumschleppe, sondern auf Gummisohlen laufe. In diesem Sinne, die nächsten warmen Tage stehen vor der Tür. Ich freue mich drauf!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus