



Easy RUNNING

Laufen leicht gemacht

Laufen Sie zu Silvester!

Gerade bei Silvesterläufen stehen der Laufspaß und die sozialen Kontakte im Mittelpunkt

Es ist Neujahr, kurz nach Mitternacht, 00:09 Uhr. Zwei Männer im Smoking stehen an der Hotelbar beisammen, beide ein Glas Champagner in der Hand. **ANDREAS BUTZ**

Sie prosten sich zu, trinken einen Schluck und reden über ihre Planungen für das neue Jahr: „Und, Markus, welche Vorsätze hast du für das neue Jahr?“ „Also, Georg, ich werde in Zukunft laufen! Gleich morgen fange ich damit an.“ Zwei Wochen später treffen sich die Herren wieder beim Einkaufsbummel in der Stadt. Nach der anfänglichen Plauderei kommt Georg auf die Silvesterparty und ihre Unterhaltung zu sprechen. „Sag, Markus, wie oft warst du schon joggen? Das hast du dir doch vorgenommen!“ „Weißt du, wie betrunken ich da war?“ Zugegeben, die Geschichte ist frei erfunden. Doch Sie werden mir zustimmen, es könnte sich so zugetragen haben. Jemand nimmt sich etwas vor, weil dies am Silvestertag so üblich ist. Dann kommt der Winterurlaub dazwi-

schen, eine Geschäftsreise oder einfach nur die eigene Trägheit, die einen Strich durch die Rechnung macht. Das Jahr beginnt mit einer kleinen persönlichen Niederlage.

Der ideale Auftakt

Wäre es da nicht viel besser, das alte Jahr mit einem Höhepunkt zu beenden und daraus gestärkt in das neue Jahr zu gehen? Eine rhetorische Frage, natürlich ist es das, und deshalb fordere ich Sie auf: Melden Sie sich noch diese Woche für einen Silvesterlauf an! Wo auch immer Sie Silvester feiern werden, wahrscheinlich findet ein schöner Lauf ganz in Ihrer Nähe statt. Kein anderer Tag im deutschsprachigen Laufkalender ist mit so vielen Angeboten gespickt wie der 31. Dezember. Allein in Österreich warten über 25

Silvesterläufe auf Sie, in Deutschland weitere 150. In der Schweiz startet am 1. Januar 2008 sogar pünktlich um 00:00 Uhr die vierte Auflage des Züricher Neujahrsmarathons. Die Mutter aller Silvesterläufe ist der 15-km-Lauf im brasilianischen Sao Paulo. Seit 1925 findet dieser statt und alles, was Rang und Namen hat, war hier schon am Start: Emil Zatopek, Frank Shorter, Lasse Viren, Bikila Abebe und Rosa Mota. Im letzten Jahr siegte der heimische Frank Caldeira in 44:06 Minuten.

Hauptsache – dabei

Jeder Silvesterlauf hat seine eigenen Reize. Aber den besonderen Reiz, die Magie des letzten Tages im Jahr, den haben alle gemeinsam. Ich fordere Sie daher nochmals auf: Melden Sie sich recht bald, zusammen mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunden oder Ihren Arbeitskollegen, für einen Silvesterlauf an. Ein gemeinsames Erfolgserlebnis verbindet. Dabei ist es ganz egal, ob Sie diesen Wettkampf sportlich ernst nehmen oder als lockeren Lauf sehen. Hauptsache, Sie machen mit.

Die meisten Veranstaltungen bieten neben einem längeren Hauptlauf auch kürzere Jedermannläufe sowie Jugend-, Schüler-, Bambiniläufe und Nordic-Walking-Strecken an.

Für jeden ist eine Distanz dabei. Freuen Sie sich daher auf einen aktiven und motivierenden Silvestertag und beginnen Sie bald mit der Trainingsvorbereitung.

Ideal für Einsteiger

Gerade für Laufanfänger ist ein Silvesterlauf ein lohnendes Ziel. Selbst wenn Sie bisher noch nie gelaufen sind und erst im Herbst damit starten, mit anfänglich nur 3 x 40 Minuten Training pro Woche werden Sie es

schaffen, zu Silvester eine Strecke von 5 bis 10 Kilometern locker am Stück laufen zu können. Und bedenken Sie: Jogger werden in der Frühjahrssonne geboren, echte Läufer im Winter. Wer die Wintersaison durchläuft, der hört nie mehr auf.

Fortgeschrittene Läufer, die das ganze Jahr über schon sportlich aktiv waren, legen in der Regel in den letzten Herbst- oder ersten Winterwochen einige Regenerationswochen ein. Eine verdiente Pause für die Muskeln und Entspannung für den Kopf vom vielleicht anstrengenden Wettkampfsjahr. Der Wiedereinstieg ins Training im Dezember und der Wettkampf zu Silvester sind für ambitionierte Wettkampfläufer eine erste Standortbestimmung und der Beginn

des Aufbautrainings für die Höhepunkte im folgenden Frühjahr.

Auch ich freue mich jetzt schon auf Silvester. Meine Leidenschaft für Ausdauersport führt mich im Laufe eines Jahres zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen. Im April 2007 war ich bei einem Powerman-Duathlon in Holland, im Juni beim Langdistanztriathlon Challenge-Roth in Deutschland, der Zermatt-Marathon in der Schweiz stand im Juli am Programm – der Echternach-Marathon in Luxemburg folgt im Oktober. Am Silvestertag 2007 starte ich unweit meiner Haustüre. Da möchte ich mich mit meinen Lauffreunden in der Heimat messen. Also, ich laufe zu Silvester – und Sie?

Querfeldein

26. 9. 07

Ich habe zwei Paar Laufschuhe. Die blauen verwende ich hauptsächlich für die Straße und feste Wege, die roten aber sind für mein heutiges Trainingsprogramm bestens geeignet. Jetzt beim Einlaufen auf dem Asphalt sind sie zwar etwas zu hart, da ich aber ohnehin noch steif bin, ist das nicht weiter schlimm. Sobald ich den Steilweg entlanglaufe, erweisen sich die Eigenschaften der Schuhe bereits als vorteilhaft, gilt es doch den größeren Schottersteinen robusten Widerstand entgegenzusetzen.

Ich fühle mich genügend aufgewärmt und wage mich auf anspruchsvolleres Terrain: ein Kartoffelfeld. Das Kraut ist dürr, weshalb die Erddämme relativ frei sind. Trotzdem ist es schwierig darauf zu laufen. Immer wieder trete ich in die dazwischenliegenden Fahrspuren. Zum Stück geben meine Trail-Schuhe mit ihrer hohen Stabilität den Füßen die wichtige Stütze. Nach der Hälfte des Feldes wechsele ich auf den Erdstreifen, der die Grenze zum Nebacker bildet. Hier kann ich einen etwas ruhigeren Rhythmus einhalten und mich auf die folgende Brachfläche vorbereiten. Verschiedene Gräser bilden hier eine unebene Laufunterlage. Aber wenigstens sinke ich kaum ein. Umso mehr dafür, als ich ein abgeerntetes, schon mit dem Grubber bearbeitetes Feld hinauflaufe. Ich benötige neben Ausdauer sehr viel Kraft und die Oberschenkelmuskulatur beginnt zu schmerzen. Ich halte durch. Oben angekommen, laufe ich auf einem Kiesweg weiter, um mich zu erholen – ich bin ziemlich außer Atem geraten. Bald bin ich bereit für die Herausforderung Rübenfeld. Doch schon nach wenigen Schritten verlasse ich es, die Blätter sind mir viel zu hoch. Ich bleibe ein längeres Stück auf dem Weg. Den nächsten Anstieg jedoch kämpfe ich mich wieder über rumpeliges Gelände. Ich gerate erneut in den anaeroben Bereich, und obwohl ich mich sehr anstrengen muss, genieße ich es. Nach einer weiteren Entlastungsphase bildet eine Christbaumkultur den letzten herrlichen Stalomlauf absolvieren. Ich konzentriere mich, denn erstens geht es bergab und zweitens muss ich, um nicht zu stolpern, immer wieder Baumstümpfen ausweichen. Sehr abrupt ist der Übergang auf die Straße. Auslaufen und Resümee ziehen: ein sehr abwechslungsreicher, fordernder Ausflug in die Botanik.