

Laufen lernen

Wer bei einem Wettbewerb starten will, braucht viel Ausdauer – und die besten Routen im Münchner Westen

VON MARILENA GEUGJES

München – Die Seiten stechen, der Puls flattert in beunruhigenden Höhen, die Atmung klingt verdächtig nach gestrandetem Pottwal. Und das alles nur, um auch noch die besorgten Blicke der Passanten auf sich zu ziehen – wegen des alarmierend hochroten Kopfes. Wer tut sich so etwas an? Und wenn, warum?

Die Autorin war niemals eine Läuferin. „Joggen ist nichts für mich“, davon war sie stets überzeugt. Wenn sie es dann doch einmal versuchte, war sie nach spätestens einer Viertelstunde erledigt. Und das war ein trefflicher Grund, diese Art der Fortbewegung zu verabscheuen.

Aber ein bisschen neidisch hat sie den Joggern an der Isar und im Olympiapark doch immer hinterhergeschaut. Einfach die Laufschuhe zuzunühen und losrennen, egal ob morgens vor dem Frühstück oder abends, um den Kopf von Stress und Arbeit zu befreien – irgendwie sah das nach Freiheit aus. Und dann begegnete ihr auch noch der Werbespruch eines bekann-

Es ist möglich, sich schon nach dem ersten Lauf wie die Königin der Welt zu fühlen

ten amerikanischen Sportartikelanbieters: „Wenn du einen Kilometer laufen kannst, dann kannst du auch einen Marathon laufen. Tu es einfach“. Das ging der Autorin nicht mehr aus dem Kopf. Sollte es wirklich möglich sein? Der Ehrgeiz hatte sie gepackt.

Es war Januar, bitterkalt und München lag seit Tagen unter einer geschlossenen Schneedecke. Die Testerin zog lange Unterhosen, zwei dicke Pullover, Mütze, Schal, Handschuhe und ihre ausgetretenen Turnschuhe an und rannte los. Nicht sehr schnell. Nicht sehr weit. Aber danach fühlte sie sich wie die Königin der Welt. Und seitdem hat sie das Lauffieber nicht mehr losgelassen.

Laufen ist für viele ein geeigneter Sport, weil er keine aufwendige Ausrüstung erfordert. Passende Laufschuhe sind jedoch unbedingt notwendig. „Jeder Fuß ist unterschiedlich und benötigt deshalb ei-

nen anderen Schuh“, erklärt Bianca Meyer, Inhaberin der Münchner Laufschule „Running Company“. Ein Schuh sollte daher nicht nach Farbe oder Coolness gekauft werden, sondern danach, ob er dem Fuß das ideale Maß an Stabilität gibt. „Funktion sticht Aussehen“, betont Meyer, selbst erfolgreiche Marathonläuferin und schon mehrmals unter den Top Ten bei Deutschen Meisterschaften.

Die Modelle variieren hinsichtlich des Grads an Unterstützung, die sie dem Fuß geben. Schuhe der Kategorie „Stability“ stützen den Fuß besonders und gleichen dadurch eine mögliche Fehlstellung aus. Sie sind neben Neutralschuhen für Anfänger besonders geeignet. „Natural running“-Schuhe dagegen lassen dem Fuß Freiraum, fast wie beim Barfußlaufen. Schon ein kleiner Lauffehler kann in diesen Modellen zu Überlastungen führen. Laufeinsteiger sollten davon besser die Finger lassen – oder sie erst einmal nur zum Spaziergehen tragen.

„Viele Sportfachgeschäfte bieten Beratungen oder sogar Laufbandanalysen an“, erklärt Meyer. Damit kann der passende Schuh für jeden Laufstil ermittelt werden. Hier also lieber Zeit und eventuell etwas mehr Geld für die Beratung im Fachhandel investieren, anstatt im Internet auf gut Glück – oder auf schöne Farbe – zu kaufen.

Letzten Endes ist das Laufen aber vor allem eins: Kopfsache. Der Körper allein wäre zu unfassbaren Dingen bereit, wenn da nur das Gehirn nicht wäre: Keine Lust, zu müde, zu kalt, oh nein, heute nicht... Es braucht, wie so oft im Leben, die richtige Motivation.

Für Smartphone-Besitzer gibt es eine technische Spielerei, die außerordentlich motiviert: Verschiedene Apps zeichnen beim Laufen Strecke, Geschwindigkeit und Höhenmeter auf. Kleine Steigerungen und Erfolge werden so sichtbar und spornen zum Weitermachen an. Außerdem können die Ergebnisse verschickt oder in sozialen Netzwerken geteilt werden – falls denn jemand seine Heldentaten kundtun möchte. Musik oder ein Hörbuch über den MP3-Player lassen zudem beim Laufen die Zeit vergessen.

Wer einen Laufpartner aufreiben kann, sollte dies unbedingt tun. Gemein-



Wer sich zu Fuß, aber schnell durch die Landschaft bewegen will, braucht das richtige Schuhwerk, genügend Ausdauer und vor allem das richtige Maß an Motivation.

FOTO: FRANZ XAVER FUCHS

sam läuft und leidet es sich leichter. Und gemeinsam lässt sich auch der innere Schweinehund besser bekämpfen: Hat der eine einmal keine Lust, motiviert ihn der andere. Beim nächsten Mal ist es vielleicht anders herum. Quatschen lässt zudem die Zeit schneller vergehen. Außerdem hat ein wenig Konkurrenzdenken noch niemandem geschadet – vor allem nicht dem Ehrgeiz.

Die Wahl der richtigen Laufstrecke hat ebenfalls einen Einfluss auf das Durchhaltevermögen. Um einen See läuft es sich leichter als an einer vielbefahrenen Bundesstraße. Und an heißen Sommertagen ist der Wald oder ein schattiger Park geeig-

net als das Stadion. Wer beim Training die Landschaft bewundern kann, vergisst irgendwann, dass er eigentlich gerade läuft. Oder dass er eigentlich gerade aufhören wollte.

Enttäuschungen, Muskelkater, Motivationslosigkeit, kleine Verletzungen – das alles gehört zum Sport dazu. Das wichtigste ist, trotzdem dran zu bleiben. Nach acht Monaten hat die Autorin die Lust am Laufen noch immer nicht verloren. Sie joggt fast jeden zweiten Tag; mittlerweile sind zwei Stunden am Stück kein Problem mehr. Am 14. September nimmt sie am acht Kilometer langen Frauenlauf „Women's Run“ im Münchner Olympiapark

teil. Und nächstes Frühjahr möchte sie ihren ersten Halbmarathon laufen. Noch vor einem Jahr hätte sie sich das niemals zugeutraut. Und der Pottwal wird immer leiser.

Unsere Autorin ist Läuferin aus Leidenschaft – seit Kurzem. Momentan bereitet sie sich auf den „Women's Run“ im Münchner Olympiapark vor und wird in den kommenden Wochen von ihren Lauferlebnissen im Münchner Westen berichten. Wo sie läuft, können unsere Leser mitbestimmen: Ob Einsteiger oder Profis: Senden Sie uns Ihre schönsten Laufstrecken im Münchner Westen (E-Mail an west@sueddeutsche.de). Wir testen und veröffentlichen sie.