



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Königsforst (12.03.05) war einer der letzten Marathonläufe, wo man nicht unbedingt ins Schwitzen kam. Kälte, Schnee und Regen verlangten entweder dauerhaft hohes Tempo oder sehr angemessene Sportbekleidung. Tags darauf in Kandel, 300 km weiter südlich, konnte man schon Frühlingsgefühle bekommen. Der Winter endete jedoch schlagartig am 15. März (mit einem flotten Intermezzo an „dem“ Marathonwochenende 08.05.05 – mit Düsseldorf, Hannover, Dresden, Regensburg, Enschede, Mainz) und nicht nur die Natur erwachte explosionsartig, sondern auch die Menschen wurden aktiv und es zog viele nach draußen. Und damit auch wieder Scharen von mit guten Vorsätzen ausgestatteten Sportanfängern. Da werden die Arme beim flotten Gehen wild bewegt oder die Stöcke durch den Wald getragen. Schließlich werden beim Nordic Walking bis zu 50 % mehr Kalorien verbrannt, als beim Gehen ohne Stöcke! Nur, wo soll der vermehrte Kalorienverbrauch herkommen? Die Stöcke sollen doch auch angeblich den unteren Bewegungsapparat entlasten, ihm also Arbeit abnehmen und wirklich schwer sind diese Stöcke auch nicht, dass man dadurch den angeblich erhöhten Energieverbrauch erklären könnte?

Trotz aller Botschaften werde ich beim Laufen bleiben, denn das verbrennt auf jeden Fall ausreichend Kalorien, sofern ich im Fettstoffwechselfuls laufe. Oder doch besser schneller, so dass die Gesamtenergiemenge höher ist?

Gut, dass ich mir solche Überlegungen nicht machen muss und will. Ich möchte beim Laufen/Walken/Radfahren abschalten, in dem Tempo mich vorwärts bewegen, wie ich mich gerade fühle und nicht von Kalorienverbrauch, Herzfrequenz und Effektivität bestimmt sein.

Als Leistungsläuferin stand ich oft unter dem Diktat eines Trainingsplanes. Heute brauche ich dies nicht mehr. Ich genieße es im Training nach Gefühl zu laufen, zu schauen, auch mal stehen zu bleiben und zu horchen.

Und so freue ich mich jetzt auf den Sommer, auf Wärme, Berge, auf die grüne blühende und duftende Natur.

Wärme gab es am 1. Mai ausreichend. Wir „erarbeiteten“ uns das Bamberger Weltkulturerbe. Ein Lauf mit der gelungenen Symbiose von Kultur und Natur in Harmonie und mit Anspruch. Doch lest selber. So wie viele weitere Berichte über Läufe in der Natur, dazwischen, am Rande, aber auch Veranstaltungen, wo man an Ruhe und Natur nicht unbedingt denkt, wo es aber dann doch ganz anders kommen kann.



*Durigt*