



Liebe Leserin, lieber Leser,

Laufen ist nicht nur Fitnessstraining. Laufen hat auch eine spirituelle Seite. Die Bewegung in der Natur hat einen meditativen Charakter, denn alle Meditationsübungen basieren auf der Funktion des Atems und beim Laufen muss man Atmen. Im Rhythmus des Atems kann man sich bewegen. Im biblischen Denken ist der Atem der Geist Gottes, der unseren Körper durchströmt und uns mit Leben erfüllt. In diesem Sinne ist Laufen eine Form der Meditation, der Reinigung der Gedanken, der Weg, um zu uns selbst und zu Gott zu finden. Es dient dem seelischen Gleichgewicht. Das Staunen über die Schönheit von Gottes Schöpfung wird mit gerade beim Bewegen in der Natur bewusst, selbst wenn es größtenteils dunkel sein sollte und man die Umgebung nur in Umrissen erkennen kann, so wie bei Nachtläufen.

Diese „Unsichtbarkeit“ wird aber auch gerne von Leuten ausgenutzt, die nicht gesehen werden wollen. So wurde ich in Biel Opfer eines Diebstahls, aber eines verzeihbaren. Auf dem Weg auf die Bettmeralp zu unserer alljährlichen Trainingswoche machten wir bei den Bieler Lauftagen Station. Ich hatte mein Mountainbike an der Eishalle abgestellt. Als wir um Mitternacht einpackten und das Rad aufladen wollten, fanden wir das Rad ohne Vorderrad vor.

Nach einiger Zeit des Suchens fand sich auch das Vorderrad – ohne Schlauch - und daneben ein zusammengefalteter 10-Franken-Schein, wieder ein. Ich war ziemlich sauer, da ich das Rad schon tags darauf dringend benötigte. Wie ich dann erfuhr, hatte wohl jemand kurz nach dem Start verzweifelt nach einem Schlauch gefragt, denn er hatte für 8 Läufer die Verpflegung aber sein Rad war platt. Ein Mundraub sozusagen. Mein Ärgerpegel sank. Wir fuhren am Samstagmorgen in Brig in das nächste Fahrradgeschäft, um einen neuen Schlauch zu kaufen. Und hier endete die Geschichte sogar noch sehr erfreulich, denn der Verkäufer hatte im Vorjahr auf der Bettmeralp eine Lehre als Koch gemacht und war die eine oder andere Laufeinheit mitgerannt. Er gab uns nicht nur einen neuen Schlauch sondern montierte ihn auch gleich.

Ich hoffe, auch **Marathon & mehr** kommt unbeschadet bei Euch an, denn beim Druck passieren auch mal Fehler. So fehlte bei der letzten Ausgabe das halbe Inhaltsverzeichnis, eine andere Seite war doppelt und es war ein kräftezehrender Aufwand, den Nachdruck der passenden Seiten, das Sammeln, Binden und Schneiden zum Wochenende hin zu organisieren.

Erfreut Euch also am Inhalt des Heftes und überseht den einen oder anderen Kunstfehler. Wie beim Laufen auch, selbst bei professioneller Vorbereitung und großer Erfahrung.



Birgit