



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Das Wetter wird immer unberechenbarer und weicht häufig von der uns bekannten Normalität ab. Sich darauf „einzustellen“ wird von uns stärker gefordert, als aus eigenem Antrieb für sich persönlich den Hebel umzulegen.

Lassen die äußeren Bedingungen keinen Laufsport zu, dann könnten wir uns auf dem Laufband oder beim Aquajogging vergnügen.

Sich darauf einstellen gilt auch für die Sportbekleidungsindustrie, die ständig neue Materialien mit optimaler Funktionalität bei größtmöglichem Komfort entwickelt und einführt.

Der neuste Begriff nennt sich Comfort Mapping. Darunter versteht man die kombinierte Verarbeitung mehrerer verschiedener Stoffe in einem Bekleidungsstück, so dass deren spezifische Eigenschaften an den entsprechenden Körperstellen optimal zum Einsatz kommen. Also z. B. windabweisendes Material im Brustbereich, Netzstoffe zur Zirkulation an Stellen, wo viel Wärme abgegeben wird, ergonomische Schnittführung, verstärkter Schutz an kälteempfindlichen Zonen. Was dabei herauskommt sieht für manchen wie Patchwork aus, die Industrie nennt es neue Designmöglichkeiten. Für Läufer spielt vorrangig die Funktionalität eine Rolle.



Funktionieren sollten auch die Sinnesorgane beim Laufen. Läufer mit Stöpseln in den Ohren (=MP 3 Player) nehmen ihre Umwelt nicht mehr wahr. Auf dem Laufband oder sich auf einer langweiligen bekannten Trainingsrunde durch Musik unterhalten zu lassen kann man verstehen, aber beim Wettkampf?

Wozu laufe ich denn mit anderen zusammen in einer mir meist unbekanntem Umgebung? Zudem hören sie andere Läufer weder

kommen noch nehmen sie diese wahr und so passierte mir beim Schwarzwaldmarathon, das einer just in dem Moment, als ich an ihm vorbeilief, ausspuckte und mich voll traf. Selbst mein Schimpfen bekam er nicht mit – was allerdings vielleicht ganz gut war. Ich jedenfalls laufe lieber mit allen Sinnen durch die Natur.

Wer jedoch auch mal etwas Trubel möchte, findet in der Terminliste reichlich Möglichkeiten, da fast alle Marathonläufe in Deutschland aufgelistet sind, egal ob Wald, Berg, City, einsames Land. Nur einige Marathons, bei denen einfach nur zahlreiche Runden abgearbeitet werden, haben wir ausgelassen.

Daneben findet ihr in dieser Ausgabe wieder zahlreiche Berichte, um sich Anregungen für neue Erlebnisse in diesem Jahr zu holen. Um diese Ziele auch zu erreichen wünschen wir Euch vor allem Gesundheit und Zufriedenheit für 2008

*Doris & Arto*