

Wie willst du laufen – einen Marathon unter vier Stunden oder lieber noch mit 90 Jahren?

Arne Haase turnt es vor: Deutschlands ältester Marathonläufer macht sich noch mit über 90 Jahren zweimal pro Woche auf für 20 Kilometer. So sportlich muss es gar nicht zugehen. Aber ganz ohne Stress im hohen Alter im Körper eines 45-jährigen gefangen zu sein: Wäre das Modell Haase nicht eine schöne Lebensvision? Oder das von Jimmy Carter, der Laufen schon 1978 zum Mainstream machte?

Regelmäßige Bewegung gehört für Millionen Menschen zu ihrem Leben. Aber wir laufen fast alle falsch. Um von jetzt an bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben, können wir den Kopf hinzunehmen. Dazu diese Trainingsanleitung.

Wir laufen meistens so, als trainierten wir für einen Wettkampf. Ab 40 Jahren lassen so die Kräfte und Gelenke nach. Also: Was können wir ändern, um ewig daran Freude zu haben? Die Laufeinstellung ändern, in den Kopf kommen, das biologische Alter reduzieren: Denkanstöße aus Philosophie, Psychologie und Coaching führen zu einem Lebensstil, der ewig fit hält. Einmal lesend nachturnen, schon läuft's!

Living in the long run ist weder Motivationsfibel noch Trainingsbegleiter: Einfach lesen, weglegen und in ein neues Leben starten! Der inspirierend erzählende Laufcoach lädt ein, es radikal langsam angehen zu lassen, aber sich mit dem ersten kleinsten Schritt bis ins nahezu Unendliche zu steigern. Immer nach dem Motto: Es kommt nicht auf die Länge an, sondern auf die Dauer ...

Richtig laufen ist reine Kopfsache!

Living in the long run. Das Longevity-Prinzip: Laufen ohne Leistung.

Dr. Patrick Krause

Dr. Patrick Krause

aibo

Living in the long run

Das Longevity-Prinzip: Laufen ohne Leistung.

Dr. Patrick Krause

Living in the long run.

Das Longevity-Prinzip:
Laufen ohne Leistung.

Wie willst du laufen – einen Marathon unter vier Stunden oder noch mit 90 Jahren?

Regelmäßige Bewegung gehört für Millionen Menschen zu ihrem Leben. Aber wir laufen immer noch nach alten Leistungsstandards. Um bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben, müssen wir damit aufräumen. Dazu hier die Trainingsanleitung für Kopf und Körper.

Was tun wir, wenn wir laufen? Was können wir ändern, um ewig daran Freude zu haben? Die Laufeinstellung ändern, in den Kopf kommen, das biologische Alter reduzieren: Denkanstöße aus Philosophie, Psychologie und Coaching führen zu einem Lebensstil, der bis ins Alter fit hält. Einmal zusammen darüber nachdenken, schon läuft's!

- Mit 90 Jahren noch laufen, statt vorher auf der Strecke zu bleiben
- Abschied von den klassischen Leistungsparadigmen
- Zen, Flow & Co.: Stressreduziert Laufen
- Von Langstrecken lernen
- Plädoyer fürs Fahrtspiel



Dr. Patrick Krause, Jahrgang 1965, Schuhgröße 40, biologisches Alter 40, Ruhepuls 40 (Stand 2024). Studium der Philosophie, Journalist, Autor und Coach. Seit 30 Jahren Läufer und Triathlet. Auf [strava.com](https://www.strava.com) und [krauseswelt.com](https://www.krauseswelt.com).

Dank an:

Die Sportsfreunde vom ASV Triathlon Köln,
Bruno Arenz / Köln,
Ullrich Betting / Sportpraxis für Osteopathie Köln,
Lennart Krause / Berlin,
Gerhard Maletz / NeuroAthletikTraining Köln,
Sonja & Holger Ohme / Köln,
Oliver Rehmann / Köln,
Katrín Schäfer & Daniel Roth / beVegt Frankfurt am Main,

für zahllose Gesprächs- und sonstige Runden.

Für Arne Haase, wen sonst?

Inhalt:

1. Intro: Von Laufgedanken zu Gedankenläufen

7

2. Vergiss‘ den Sport! Jetzt wird umprogrammiert.

26

3. Noch ein paar Kleinigkeiten, bevor wir loslegen ...

31

4. Von Null auf 40 Prozent: Das Warm-Up zum Warm-Up

49

5. Das Leben als Flow, oder: Vom Läufer zum Selbstläufer

52

6. Auf die Strecke, fertig, oohm!

80

7. Die Kunst des Laufens

94

8. Alternativen zum Laufen

106

9. Zen oder die Philosophie des Laufens

118

1. Intro: Von Laufgedanken zu Gedankenläufen

„Get out of your own way
and let the angels fly through you.”

Paul Verhoeven¹

Ein leidenschaftlicher Triathlet wurde von einer Kollegin gefragt, ob sie mal bei ihm mitlaufen kann. Sie wolle irgendwann einen Halbmarathon absolvieren. Er nahm sie gerne mit, gab ihr ein paar Tipps. Sie lief ihren ersten Halbmarathon. Es folgte sogar ein Marathon, bei dem er sie begleitete.

Ich war dieser Hobbyläufer. Jahre später erfuhr ich, dass die Ex-Kollegin sich mit einem Läuferblog für Veganer selbstständig gemacht, dabei den Mann ihres Lebens kennengelernt hat, den lieben langen Tag passioniert bloggt und joggt und mittlerweile riesige Distanzen absolviert ... und oft erwähnt, dass ich derjenige war, mit dem sie ihre ersten sportlichen Schritte in diese Richtung unternommen hat. Eigentlich waren es nur ein paar Läufe. Aber auf weniges bin ich so stolz, als darauf, was meine kleine Initiative ausgelöst hat.

Vielleicht war es dieses Motiv, die Essenz meines Lauflebens aufzuschreiben. Auch weil es in einem speziellen Sinne besonders ist. Ich werde 60 Jahre alt, laufe große Distanzen seit ich 30 bin, kann immer noch laufen wie mit 30: nie eine ernste Verletzung, Knochen, Sehnen, und Knie machen alles mit, und dafür bin ich unendlich dankbar. Etwas arroganter formuliert: Ich notorischer Vereinsclown, Wettkampfaussteiger und ehrgeizloser Mal-Sehen-Wie's-Läuft-Läufer wird doch ein paar Dinge richtig gemacht haben.

¹ Regieanweisung zu Basic Instinct, zit. aus einem Interview mit Sharon Stone, SZ v. 16.02.2024

Bis zum letzten Atemzug so beweglich und zufrieden zu bleiben wie heute, das wäre doch was?! Ich vermittele euch meine spezielle Art zu laufen und zu trainieren – ein Mix aus Trainingstipps, Beobachtungen, Philosophie, psychologischen Erkenntnissen und persönlichen Anekdoten.

Dieser Text hat sich beim Laufen förmlich selbst geschrieben. Fast alle Gedanken sind mir beim Laufen zugeflogen. Wenn man einmal die Beine in die Hand nimmt, kann sich mitunter das ganze Leben von selbst regeln: als Endlos-Fitmacher, Brustlöser, Seelenstreichler und Türöffner, um die Engel durchfliegen zu lassen. So fühlt sich der perfekte Lauf an. Ein ganz einfaches, ständig wiederholbares Erlebnis, das dich lebendig fühlen lässt.

Wenn die Beine fliegen lernen, hebt die Seele ab. Wer im Einklang mit sich, der äußeren wie der eigenen Natur läuft (oder fährt, schwimmt oder ...), könnte doch noch in 30 oder vielleicht nochmal 30 Jahren immer noch körperlich und geistig zufrieden sein. Man muss nur mit einer anderen Zielsetzung laufen. Lieber um losgelöst von Alltag und Konflikten zu Ideen zu kommen, zu träumen oder Bücher zu schreiben.

Ohne Stress und wie von selbst zu laufen, ist nicht die Norm. Achtsam und bewusst zu laufen oder auch eine andere der gesündesten Sportarten der Welt auf diese Weise zu betreiben, kann der Schlüssel für ein Leben sein, bei dem man sich noch mit 90 Jahren fit fühlt, ohne im Körper eines Greises gefangen zu sein. Das wünsche ich mir, meiner Familie, Freunden, Sportsfreunden und dem Rest der Welt.

Warum noch ein Buch übers Laufen?

„Menschen suchen weniger den Sinn des Lebens
als das Gefühl, lebendig zu sein.“

Joseph Campbell

Es gibt gefühlt 1.000 Bücher zum Thema Laufen, aber keines, das beschreibt, was beim Laufen geschieht, was dabei im Kopf vorgeht, und wie man ihn einsetzen kann, um bis ins hohe Alter zu laufen. Keine Frage, Laufen boomt. Es gibt immer mehr Menschen, für die Laufen (oder eine vergleichbare Sportart, siehe vorletztes Kapitel) zu ihrem Leben gehört – sei es aus Gesundheitsbewusstsein oder sportlichem Ehrgeiz. Die einen laufen einen mehr, die anderen weniger, die einen zum Abnehmen oder Abschalten, andere für sportliche Erfolgserlebnisse.

Wer einmal etwas schneller als spazierend unterwegs war, dürfte sich an einen speziellen Effekt erinnern: Man fühlt sich danach einfach besser, oft sogar wie neugeboren. Viele, die öfter laufen, behaupten sogar, es würden innere Knoten platzen. Was uns zu der Frage führt: Was geschieht da gerade? Biologisch ist der Fall eindeutig: eine Steigerung der Körperfunktionen durch erhöhte Inanspruchnahme. Aber psychologisch?

Einer meiner therapeutischen Ausbilder prägte den Satz: „Wir schleppen unsere Seele immer mit uns herum. Wir können sie weder ausschalten noch irgendwo ablegen.“ Denn: Wir denken. Und bei gesteigerter Bewegung vermutlich in gesteigertem Maße. Vielleicht treibt das Gehirn selbst gerade Sport. Vielleicht liegt es daran, vielleicht aber auch an der wechselnden Umgebung, dass wir einmal andere Perspektiven einnehmen, Probleme von einer anderen Warte aus betrachten, die Dinge anders wahrnehmen.

„Denken“, lautet die Essenz beim Philosophen Platon, „ist der schweigende Dialog der Seele mit sich selbst“. Ich glaube, wir denken uns bei Bewegung im gleichen Maße frei, wie wir uns Schritt für Schritt fitter, besser, ausgeglichener und mutiger fühlen. Wir kommen auf neue Gedanken. Auf neue Ideen. Vielleicht sogar auf einen ganz anderen Trip ...

Laufen fürs Leben. Nicht ums Leben.

Laufen löst vieles aus. Körperlich, aber auch mental. *Mens sana* (manchmal auch *animus sanus*) in *corpore sano*: Die Weisheit von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper (ein Laufschuhhersteller hat sich sogar nach der römischen Weisheit benannt) bedeutet, dass man beides gleichermaßen trainieren soll. Wie praktisch ist es da, dass Bewegung ganz offensichtlich den Kopf öffnet.

Meine lebensorientiertere Laufphilosophie besteht darin und darauf, durch Laufen kurzfristig bewusster und langfristig länger zu leben. Statt nur in einem überschaubaren Lebensabschnitt (der berühmten Mitte des Lebens) förmlich um sein Leben zu laufen, kann man mit einem anderen Mindset möglicherweise sein Leben lang laufen.

Ich bin Lauf-Maniac, aber weder süchtig noch ambitioniert. Genau die Hälfte meines Lebens, nämlich dreißig Jahre, ist Sport ein wesentlicher Bestandteil. Damals habe ich mit dem Fitness-Papst der Neunziger Jahre Dr. med. Ulrich Strunz die Vorstufe zu seinem Bestseller *Forever Young*² erarbeitet. Es endete unschön: Entgegen seiner ständigen Belobigungen („genau so weiter!“) befand Herr Dr. med. Strunz (seinen Titel zieht er durch) das Manuskript bei der Abgabe plötzlich als schlecht, wollte nichts dafür zahlen und ließ ausrichten, falls man das (gemeinhin übliche) Ausfallhonorar einklagen wolle, sollte ich mir darüber klar sein, wer sich den besseren Anwalt leisten könne.

² Der Titel stammt noch von mir. Heute, wo jeder Ü50-Jährige ständig betont, still *forever young* zu sein, wirkt er paradoxerweise altmodisch.

Dass Dr. med. Strunz heute auf seiner eigenen Website eingesteht, zu seinen Höhenflügen „ein richtiger Kotzbrocken“ gewesen zu sein, stimmt versöhnlich. Aber Strunz' Verdienst kann man ihm nicht nehmen: Die richtige Kombination aus Bewegung, Ernährung und Denken inklusive aeroben Ultralightlauf legte erstmals nahe, dass man Dinge leisten kann, die vermeintlich nur Spitzensportlern vorbehalten sind.

Lust am Scheitern: meine kurze Sportbiografie.

Forever Young hat bei mir und meinem Bruder als Co-Autor den Ehrgeiz ausgelöst, einen Marathon zu laufen. Wir trainierten entweder gemeinsam oder im Fernduell für Berlin, einen der wenigen, die es in Deutschland schon gab. Den ersten Marathon verpasste ich, weil ich kurz vorher meine damalige Freundin in flagranti erwischt habe und durch zeitweilig erhöhten Alkoholkonsum das Training ausfallen ließ. Im zweiten Jahr klappte es in Berlin in einer Zeit von rund 4:30 Stunden. Die kommenden Jahre musste es schneller werden und die Städte immer ausgefallener: Hamburg, Paris, New York City, mindestens zwei Marathons im Jahr, bald unter vier Stunden und jedes Mal einen Tick flotter unterwegs. Später blieb es bei 42 Kilometern vor der Haustür und wurde immer routinierter. Hauptsache nicht in der Zeit abrutschen und wieder über vier Stunden kommen.

Der wahre Langstrecken-Höhepunkt war aber schon der New York Marathon 1995. Ehrlich gesagt, weiß ich nicht mehr meine Zeit, aber sehr wohl, wie ich nach Staten Island, Brooklyn, Bronx und Harlem meinem Bruder durch den Central Park hindurch die Pace gegeben habe, bis ich nicht mehr konnte, und ihm für seinen Schlusslauf alles Gute wünschte: ein ewiges Andenken. So etwas kann man dir ebenso wenig mehr nehmen wie die Nummer deines Marathon-Laufchips (die gilt weltweit und fürs ganze Leben).

Die Steigerung von Marathon war der Triathlon. Ein damaliger Freund hat mich einfach im Verein angemeldet, ohne vorher groß zu fragen (wie Freunde so sind). Mitgegangen, mitgefangen.

Wir zwei waren die Clowns. Unter rund 120 Mitgliedern des Vereins machten wir beiden uns nur untereinander Konkurrenz. Es ging uns nur darum, wer von uns beiden Vereinsvorletzter und -letzter wurde. Wir machten wie gewohnt weiter Party, unser Triathlon bestand eher aus den Disziplinen Rauchen + Saufen + Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Es war alles in allem großer Spaß. Die meisten Kollegen gingen das Thema vergleichsweise humorlos an, gingen nach dem zweiten alkoholfreien Weizen zu Bett und redeten ununterbrochen über Wettkämpfe (der Ehrlichkeit halber muss man erwähnen, dass Triathlon ja nur komplett im Wettkampf ausgetragen wird, der Rest ist jeweiliges Training in einer Disziplin).

Es gibt also nicht ansatzweise eine objektiv dokumentierte Großleistung, die der Rede wert wäre; oder auch Tausende, im Prinzip jede einzelne Einheit. Umgekehrt gibt es keinen Lauf, der falsch gewesen wäre (Unfälle und Verletzungen mal ausgeklammert). Hier kommen wir zu meinem dritten Punkt, der auch deiner werden kann: Jeder Lauf war richtig. Jedes Mal fühlt man sich wie neugeboren. Und Laufen erweitert den Horizont – was genau so schlecht bewiesen werden kann, wie es stimmt. Deshalb findet ihr hier auch keine wissenschaftlichen Beweisführungen. Die -zigste Studie einer amerikanischen Elite-Uni mit 120 Probanden, oder Datenanalysen und Hirnstrommessungen führen meistens zu Resultaten, die man jeden Tag am eigenen Leib erfahren kann. Ich verzichte deshalb auch auf ZDF (Zahlen, Daten, Fakten) zugunsten subjektiv nachvollziehbarer (und möglichst unterhaltsamer) Erfahrungen, die sich in Tausenden von Einheiten manifestiert haben.

Warum eine leistungssportliche Vollniete dann ein Buch übers Laufen schreibt? Ich will ich dich auf diesen einen großen Lauf virtuell mitnehmen. Statt großer Versprechungen und Holzhammermethodik steht die Einladung, Ideen nachzuvollziehen und gegebenenfalls anzunehmen. Da passt irgendwie auch das Du besser, das sich beim Sport generell nach ein paar Runden einstellt. In Sportklamotten sehen wir alle vom

Dachdecker bis zum Topmanager ziemlich gleich aus und haben auch die gleiche Respektsebene. Die Ansprache ist also nicht salopp gemeint, sondern liegt für mich in der Natur der Sache.

Achtung, Achtung: Hier geht's um achtsames Laufen.

Wenn ich nur von „Laufen“ spreche, soll das die erwähnten gesündesten Sportarten der Welt³ keineswegs ausschließen. Jeder soll in der Sport- und Bewegungsart den größten Spaß haben, mit der man sich wohl fühlt. Es ist nur so, dass manche Disziplinen den Umständen (Witterung, saisonal) oder der Technik (Geräte, Gadgets, wie Fahrräder) geschuldet sind und deshalb nicht immer zur Verfügung stehen. Zum zweiten kann man Laufen, wie ich es meine, fast allen Menschen zumuten (außer Übergewichtigen, die wegen der Gelenkbelastung mit Walking oder Fahrradfahren besser bedient sind). Deshalb kannst du „Laufen“ als Begriff für alle Arten und Weisen optimaler Bewegung nehmen bzw. deine Sportart einfach mitdenken. Von „Laufen“ rede ich wiederum, weil viele meiner Überlegungen besonders aufs Laufen zutreffen und anderen Sportarten gegenüber Abstriche gemacht werden müssen; wie etwa die regelmäßige Wiederkehr spätpubertärer Allüren bei gemeinsamen Radausflügen, generelles Posing oder (gleich schon) die Angst des männlichen Läufers, überholt zu werden ... und dann noch von einer Frau!

Laufen ist der kleinste gemeinsame Nenner aller Bewegungssportarten. Es ist einfach immer und unter allen Umständen möglich – ohne große Investitionen, ohne große Ausrüstung, mit dem geringsten Verletzungsrisiko, und tja, eben auch ohne Ausreden: Du kannst direkt vor der Haustür loslaufen.

³ ... und hier sind sie nochmal: Herz-Kreislauf stärkende Konditions- und Freizeitsportarten wie Walking (je nach Körpergewicht aufgrund der Gelenkbelastung besser als Laufen), Rennrad, Mountainbike, Spinning, Laufband, Stepper, Rudern, Schwimmen, Langlauf, Skaten, Eislaufen ... alles, was die Gelenke schont und was man theoretisch über Stunden absolvieren kann.

Leben, um zu laufen oder Laufen, um zu leben? Mein Hauptmotiv ist die Steigerung der Lebensqualität. Meine Laufgedanken führen nicht zu sportlichen Top-Werten, sondern dahin, mit 90 noch immer fit und fröhlich zu sein. Darüber erlaube ich mir, in meiner wahren Königsdisziplin, dem Bücherschreiben zu agieren. Als Journalist und Storyteller verspreche ich alles zu geben und niemanden auf der Strecke zurückzulassen. Langweilen dürft ihr euch nach Herzenslust bei Büchern über Lauftechnik, Equipment, Physiognomie oder der richtigen Ernährung von Autoren, die sich damit mehr oder weniger auskennen.

Das Buch lief lange unter dem Arbeitstitel Achtsam Laufen, wenn das nicht 100 Euro in die Klischeekasse bedeuten würde. Besser ist es ohnehin mit der Zen-Methode aufgefasst: Reduzieren, minimieren, in sich hineinhorchen, auf alles eingehen, daraus Kraft schöpfen. Ich bin auf diesen Gebieten kein Experte und sag‘ es lieber mit dem Philosophen Hegel: „einmal auf dem Kopfe gehen“.⁴

Dies ist also kein Ratgeber à la Fit in vier Wochen, nicht für ein Leben, das aus Sport besteht, und schon gar nicht für den Marathon unter vier Stunden ... da würde ich schon eher sagen: Genieß‘ jeden einzelnen Schritt!

Laufen ist gut angelegte Zeit. Ach was, es die beste Stunde des Tages; die Phase, die du am intensivsten erlebst. Jetzt machen wir aus diesem Gefühl, lebendig zu sein, noch eine Wertanlage auf das Leben daraus.

Also: Wie willst du laufen – Marathon unter vier Stunden oder noch mit 90 Jahren? Das beginnt schon mit der Auswahl deines Idols.

⁴ G.W.F. Hegel, Phänomenologie des Geistes (1807). Frankfurt/Main 1970, S. 25

Wer ist dein Idol?

Große Sportler inspirieren zum Trainieren. Jan Frodeno ist ein gutes Beispiel, denn er dürfte mit seiner Ausdauerleistung in drei Sportarten zu den besten und bekanntesten Sportlern der Welt gehören. Einem breiteren Publikum wurde der Kölner, der in Südafrika aufwuchs, durch seinen spektakulären Schlussprint bei den Olympischen Spielen 2008 bekannt, bei dem er seinen uneinholbar scheinenden Konkurrenten im Finalsprint noch schlug. Frodeno gewann mehrere Ironman™-Wettkämpfe, vor allem den Ironman Hawaii™ 2015, 2016 und 2019 sogar mit einem neuen Streckenrekord (7:51:13 Stunden, eine beeindruckende Unterbietung der magischen Acht-Stunden-Grenze). Frodo ist auch noch ein sehr sympathischer Typ, erfolgreicher Geschäftsmann und integrierter Kerl. Er hat in seiner Trainings-Hochphase fast ausschließlich von Mahlzeiten wie Reis und Bohnen auf einer Matratze gelebt, wenn er nicht gerade gelaufen, geschwommen oder Rad gefahren ist. Die Legende sagt, er habe nicht einmal die Zeit gehabt, sich ein Bettgestell zu kaufen. Hase oder Igel? Jan Frodeno war eine Zeit lang so etwas wie der schnellste Mann der Welt. Arne Haase läuft mit 90 Jahren immer noch.

Man kann sich Leute wie Jan Frodeno als Idol wählen, um ein Ziel zu erreichen. Wenn du aber nicht die naturgegebenen Anlagen von Laura Philipp, Anne Haug, Andrea Steinbecher, Andreas Raelert oder Patrick Lange besitzt, wirst du wohl nicht an die Leistungen von Jan Frodeno herankommen. Triathleten seiner Klasse spielen in einer anderen Liga. Man kann sie nur durch eine gläserne Decke beobachten, an die auch der ambitionierteste Sportler stoßen wird – abgesehen von den ein paar hundert Menschen auf dem Planeten, die sich für den Ironman Hawaii™ qualifizieren.

Sport galt lange als Leistungssport. Man drillte sich noch in den Siebziger Jahren auf so genannten „Trimm-dich“-Pfaden in Wäldern und Sportparks. Austragungen beobachteten wir aus sicherer Entfernung

vor dem Fernseher oder im Stadion, ohne uns selbst angesprochen zu fühlen. Im Koordinatensystem von Leistung und Erreichbarkeit standen Spitzensportler rechts oben und wir Amateure rechts unten. Als Maß galten Leistungen im Bereich der Superlative. Noch 1976 im Film *Marathon Man* rennt Dustin Hoffman als Baby Levy im Training immer an der Schmerzgrenze. Der Dauerlauf galt auch noch als etwas, das ein paar Verrückte am Wochenende im Wald absolvierten. Bis Jimmy Carter kam.

Von Leistung zu Lebensqualität

Der US-Präsident kam nicht angerannt. Er kam die Straße hinunter gejoggt. Und wenn der amtierende US-Präsident etwas tut, dann schaut die ganze Welt hin. Nachdem Phil Bowermann in den 60er Jahren das Prinzip Dauerlauf aus Neuseeland importierte, ging auch der US-Präsident von 1977-1981 ständig zum gemütlichen Rennen vor die Tür. Carter hat das Joggen nicht erfunden, aber im Rahmen der 70er-Fitnesswelle als eine Möglichkeit gesehen, sich zu jeder Tages- und Nachtzeit und überall, wo man Boden unter den Beinen spürt, fit zu halten. Und, Zufall? Er ist 100 Jahre alt geworden.

Joggen löste eine Revolution aus. Dabei bezeichnet Jogging eher ein ambitionsloses Trotten. Der gemächliche Freizeitlauf jenseits aller sportlichen Maßstäbe bot keine Vergleichsparameter. Mit Joggen einher gingen natürlich die wissenschaftlich ausreichend belegten gesundheitlichen Aspekte wie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Gewichtsabnahme und die Steigerung der Kondition. Diese Tätigkeit führt zwangsweise zu einer Grundfitness, die das Leben im Allgemeinen unbeschwerter machen kann.



*Die kleine Runde, die einen weiter bringt:
Zur Zeit Jimmy Carters (1978) wurde Laufen zum Mainstream.*

Zur gleichen Zeit wetteten in einer Brauerei auf Hawaii ein Schwimmer, ein Radfahrer und ein Läufer, welcher Vertreter seiner Disziplin der ausdauerndste Sportler sei. Sie kamen nach einem Staffel-Wettkampf auf die Idee, drei auf der Hawaii-Insel O‘ahu bereits bestehende Wettkämpfe zu kombinieren: den 3,86 Kilometer (2,4 Meilen) langen Waikiki Roughwater Swim, das 184 Kilometer (115 Meilen) lange Around Oahu Bike Race sowie den Honolulu Marathon. Der Erste im Ziel, der Hältteste der Harten, sollte sich Iron Man nennen dürfen. US Navy-Commander John Collins, der schon 1974 beim ersten offiziellen “Triathlon” genannten Wettbewerb in San Diego gestartet war, übernahm die Initiative, griff sich ein Mikrofon und verkündete das Vorhaben direkt der ganzen Primo Brauerei in Pearl City, woraufhin sich einige Gäste sofort begeistert meldeten - die Ansage findet man auch auf YouTube⁵. Der Hawaii Iron Man Triathlon am 18. Februar 1978 am Strand von Honolulu mit 15 Teilnehmern gilt als erster Langdistanz-Triathlon – und wenn man so will, als erste Austragung des härtesten Ausdauer-Wettkampfes neben der Tour de France.

Wichtig war vermutlich weniger, wer gewinnt. Man wollte sehen, ob man es überhaupt ins Ziel schafft. Einzelne Teilnehmer ließen sich unterwegs von Land- und Wasserfahrzeugen begleiten, gingen vor dem Wechsel erst einmal duschen oder in ein Fast Food-Restaurant, nahmen eine Massage oder gaben Interviews. Als dem Favoriten, dem Studenten John Dunbar die Erfrischungsgetränke ausgingen, nahm er Bier zu sich; man sagt, er sei anschließend in eine Reihe parkender Autos getrudelt und habe sich davon nicht mehr richtig erholt. Dunbar kam jedenfalls nach etwas mehr als zwölf Stunden als Zweiter vor dem Taxifahrer Gordon Haller (11:46) ins Ziel, wofür man ein Verkehrsschild ausgemacht hatte. Der Letzte der zwölf Finisher brauchte neun Stunden länger.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=9uEX9azKIQo>