

runners high

Laufen liegt im Trend. Mehr als ein Viertel der Österreicher geht inzwischen schon auf die Straße, um Kilometer unter den Füßen zu gewinnen. Ein Blick auf das Hoch des Laufsports und den „runners high“.

von **Gloria Staud**



Es gibt Clubs, zu denen du nicht gehören kannst, Gegenden, in denen du nicht leben kannst, Schulen, in die du nicht gehen kannst, aber die Straßen sind immer offen. Diese Worte von einem gut zehn Jahre alten Plakat des amerikanischen Sportproduzenten Nike umfasst perfekt die emotionale Komponente eines Sporttrends, der auch in Österreich immer mehr Frauen und Männer „auf die Straße“ gehen lässt: das Laufen. Allein die Zahl der Laufevents in Tirol und deren Teilnehmer beweist, wie gern die Bevölkerung bis zu 40 Kilometer rennt. Zwölf Veranstaltungen in unserem Bundesland locken heuer Laufbegeisterte zu intensivem Training und monatelangen Vorbereitungen. Statistische Zahlen untermauern den Trend.



Die große Freiheit – auch im Kopf

Woher kommt diese Lust an der Bewegung (Lästerer sprechen auch von reiner Quälerei) bei den Österreichern? Erstmals richtig ins Laufen kam die Welt mit dem Jogging, das in den 80er Jahren bei uns richtig populär wurde. Als Erfinder der Sportart gilt der neuseeländische Trainer Arthur Lydiard, der 1961 den ersten Jogging-Club gründete. Ein Jahr später brachte der US-amerikanische Läufer, Trainer und Konstrukteur Bill Bowerman die Idee nach einem Besuch in Neuseeland in die USA, von wo aus sich die Jogging-Bewegung in der ganzen Welt verbreitete. Was bewegt die Menschen, kilometerweit zu laufen und auch noch

der Berufe wird regelmäßige Bewegung immer mehr zur Anforderung. „Der positive Aspekt beim Laufen ist vor allem die gleichmäßige Bewegung, die besonders den Herz-Kreislauf-Apparat stärkt“, weiß der Laufspezialist. Eine Studie der Universität Syracuse (New York) kommt zu dem Ergebnis, dass Laufen pro Kilometer rund 50 Prozent mehr Kalorien verbraucht als Gehen. Die Studie untersuchte den Kalorienverbrauch beim Laufen eines Kilometers in sechs Minuten im Vergleich zu dem beim Gehen derselben Distanz in zwölf Minuten. Die männlichen Probanden verbrauchten beim Laufen 103 Kalorien, beim Gehen 52, die Probandinnen entsprechend 89 bzw. 42 (Frauen haben aufgrund ihrer Anatomie in der Regel einen etwas



Phänomen Laufsport: Seit der Jogging-Welle der 80er Jahre gewinnen auch die Österreicher immer mehr Kilometer unter den Beinen. Ob allein, zu zweit oder in der Laufrunde, zum Spaß, für die Kondition oder beim Wettkampf. Die meisten Sportler stellen nach einer gewissen Trainingsdauer fest: „Laufen macht glücklich.“

Laut einer im April 2007 durchgeführten Studie der Makam Market Research GmbH joggen 28 Prozent der Österreicher ab 15 Jahren in ihrer Freizeit. „Dies entspricht fast einer Verdoppelung gegenüber dem Jahr 2005. Der typische Jogger ist unter 60 Jahre alt, berufstätig und hat ein hohes Bildungsniveau wie Matura oder Uniabschluss“, so die Herausgeber der Studie. „Mehr als die Hälfte der Jogger läuft zwei bis drei Mal pro Woche, nur etwa fünf Prozent der Jogger tun dies jedoch täglich“, verrät die Umfrage auch Details über das Laufverhalten. Übrigens – das Wort „jogging“ hat sich aus unserem Sprachgebrauch ziemlich verabschiedet. Heute spricht man vom Laufen – wobei sich die Bewegung sicherlich nicht drastisch geändert hat. Ein langsames, in der Geschwindigkeit relativ gleichbleibendes Laufen über mehrere Kilometer praktizieren die meisten – alleine, mit Partner oder immer häufiger auch in der Laufgruppe.

Rennen zu bestreiten? Michael Wanivenhaus zählt in Innsbruck zu den Experten in punkto Laufsport. Schon in seiner Schulzeit entdeckte er den Laufsport für sich. Heute organisiert der Lehrer für Sport, Psychologie und Philosophie den Innsbrucker Lauffrühling und den Silvesterlauf. In seinen Augen hat das Laufen in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert erhalten. „Laufen ist gesellschaftsfähig geworden. Geschichtlich betrachtet muss man sehen, dass der Mensch in 97 Prozent seiner Geschichte ein Läufer war. Erst die letzten Jahrhunderte veränderte sich der menschliche Bewegungsablauf.“ Vor allem sieht Michael Wanivenhaus, wie positiv die Leute die körperliche Bewegung aufnehmen: „Viele Menschen spüren, dass Laufen angenehm ist und geben diese Erfahrung auch weiter.“ Natürlich steht für viele Läufer am Anfang der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Mit der Veränderung der Gesellschaft und

niedrigeren Energieumsatz). Da man in derselben Zeit, in der man einen Kilometer geht, zwei Kilometer läuft, werden beim Laufen schlussendlich viermal so viele Kalorien verbrannt wie beim Gehen. Doch nicht nur die Kalorienbilanz spricht für das Laufen: Mehrmaliges Laufen in der Woche trainiert die Kondition, lockert die Gelenke, baut Stresshormone ab und reduziert damit die Gefahr von Herz- und Kreislauferkrankungen, raten auch Sportärzte zu kontinuierlichem Lauftraining. Doch nicht nur die gesundheitliche Perspektive macht zahlreichen Sportlern Beine. Nicht zuletzt die Sportartikelproduzenten haben es geschafft, dass der Laufsport emotional unglaublich besetzt ist. Laufen bedeutet Freiheit. „Überall auf der Welt kann ein Läufer seine Turnschuhe anziehen und losrennen“, schwärmt Michael Wanivenhaus über die Einfachheit des Sports ohne großen Aufwand, eigentlich auch ohne viel Sportausrüstung. Die anfangs

zitierte amerikanische Firma bringt die „große Freiheit“ auch gekonnt im Film „Was Frauen wollen“ auf den Punkt. Mel Gibson als Werbetexter kreiert mit Helen Hunt einen Spot zum Laufsport, in dem sinngemäß die Botschaft lautet: „Die Straße wartet immer auf dich. Ihr ist es egal, wer du bist oder wie du aussiehst, ob du geschminkt bist oder nicht. Sie möchte nur, dass du dir ein paar Stunden für sie Zeit nimmst und auf ihr läufst.“ Die Bilder auf der Leinwand sprechen die emotionale Sprache, die Milliarden von Menschen zum Laufen bringen. Nicht nur die körperliche Freiheit, auch die Freiheit des Geistes soll Laufen fördern. Eines der häufigsten Argumente für den Sport umfasst der Laufprofi mit den Worten „der Kopf wird leer und frei. Beim Laufen klären sich die Gedanken und werden unbeschwert.“ Allerdings bleibt diese Form der Freiheit den geübten Läufern vorbehalten. Bis Anfänger zu dieser Leere im Kopf finden, stecken erfahrungsgemäß zahlreiche Kilometer in den Beinen.

Runners high – wenn die Endorphine lossausen

Laufen macht süchtig. Bei manchen im wahrsten Sinne des Wortes. Der „Runners high“ gehört zu den positiven Nebenwirkungen des Sports, die passionierte Läufer kennen. Bei langen Strecken schüttet der Körper ab einem gewissen Zeitpunkt Endorphine, vom Körper selbst produzierte Opioide, aus. Diese Botenstoffe im Gehirn, die auch als Glückshormone bezeichnet werden, sorgen dafür, dass der Körper Stresssituationen wie sportliche Höchstleistungen oder starken Hunger überlebt. Gleichzeitig lösen sie euphorische, positive Gefühle aus. Beim Läufer bewirken die Endorphine unter anderem, dass der Körper die sportliche Belastung nicht mehr wahrnimmt, sondern gute Laune und Unbeschwertheit die weiteren Schritte lenken. Allerdings setzt der Körper diese Hormone hauptsächlich bei gleichmäßigem Laufen und erst ab einer bestimmten Zeit frei. Experten sprechen von einer Laufzeit von mindestens einer halben Stunde, wobei nicht nur das kontinuierliche Training, sondern auch die körperliche Konstitution ausschlaggebend ist. So laufen manche Menschen dem „Runners high“ jahrelang hinterher. Die Ausschüttung der Glückshormone kann jedoch eine echte Suchtgefahr darstellen, warnen Sportärzte. Wenn sich das Gehirn an regelmäßige Endorphin-Ausschüttungen gewöhnt, kann die Unterversorgung genau den gegenteiligen Effekt haben:



Foto: Nike



Foto: Mario Webhofer



Foto: Turnerschaft Innsbruck (T)/Robert Parfigger

Laufevents begeistern auch in Tirol Sportler wie Zuschauer.



Wasserdusche beim Tirol Speed Marathon. Experten raten: Nach dem Laufen viel Flüssigkeit zu sich nehmen, bei langen Strecken auch während des Laufens.

Schlechte Laune und Lustlosigkeit, aber auch eine permanente Sucht, zu laufen, können entstehen. Besonders bei jungen Frauen kann Laufen zur Sucht führen, oftmals gekoppelt mit Magersucht. Die schwedischen Forscher Bergh und Södersten weisen darauf hin, „dass das Risiko, sich selbst auszuhungern, bei weiblichen Spitzensportlerinnen deutlich erhöht ist.“ Zudem birgt der Tanz der Endorphine auch die Gefahr in sich, dass die Sportler Ermüdungserscheinungen oder andere körperliche Warnsignale nicht mehr wahrnehmen.

Wirtschaftsfaktor Laufen

Übrigens zeigt der Trend zum Laufen auch positive Auswirkungen auf die Wirtschaft im Land. Laut Makam-Studie investieren Läufer und Nordic Walker etwa 184 Millionen Euro für ihre spezifische sportliche Ausrüstung - drei von vier Läufern haben eine spezielle Laufausrüstung. „70 Prozent

der Jogger haben spezielle Laufschuhe, knapp die Hälfte läuft mit atmungsaktiver Bekleidung und ein Drittel hat spezielles Laufzubehör, wie Pulsuhren oder Trinkgurte. Ein Viertel der Freizeitläufer hat keine spezifische Ausstattung, sondern läuft mit normalen Freizeitschuhen und -bekleidung.“ Durchschnittlich 80 Euro im Jahr investieren Läufer in Österreich für ihren Sport, so die Untersuchung. Die Sportfirmen tragen diesem Trend schon seit Jahren Rechnung: Die Kollektionen für Läufer orientieren sich in jeder Saison nach den Modifarben der Oberbekleidung, Produktentwicklungen im Schuh- und Textilbereich sorgen dafür, dass die Sportler immer eine gute Figur machen können. Der Laufexperte Michael Wanivenhaus steht den Trends in der Sportindustrie ein wenig skeptisch gegenüber. „Wichtig ist

in erster Linie ein guter Schuh. Hier sollte der Sportler auch nicht sparen, sondern sich ausführlich beraten lassen.“ Weniger notwendig findet er hingegen spezielle Laufbekleidung oder Pulsuhren. „Beim Laufen sollte man vor allem auf den eigenen Körper hören. Eine Pulsuhr kann helfen, sich selbst und den persönlichen Laufrythmus kennenzulernen. Besser ist jedoch, auf Warnsignale wie Schmerzen oder Atemnot zu achten.“

In den Fußstapfen der Griechen

Laufen gehört heute jedoch nicht mehr ausschließlich zur Freizeitbeschäftigung. Zahlreiche Läufer trainieren auch, um

Muskelkrampf oder Frust über ein verpatztes Finish? (links) Nicht jeder Läufer schafft, was er sich vorgenommen hat. Langstreckenläufe sind in. Der Tirol Speed Marathon führt in 42 Kilometern über die alte Brennerstraße vom Brenner nach Innsbruck. Durch das Gefälle erreichen die Sportler schnelle Zeiten. Ein besonderes Gefühl: der Lauf unter der Europabrücke



Foto: Simon Rainer



Foto: Mario Webhofer

sich mit anderen im Sport zu messen. So setzten allein beim Tirol Speed Marathon Mitte Juni 1.600 Laufbegeisterte alle Kräfte ein, um die 42 Kilometer vom Brenner oder kürzere Distanzen beim Halbmarathon und den Staffelläufen schnellstmöglich zu bewältigen. Marathons sind nicht nur in Tirol der „Renner“. Beinahe jede Hauptstadt Europas lockt heute mit spektakulären Laufevents. Die größten Marathons finden in Berlin, New York, Chicago, Paris und London statt. Die englische Hauptstadt veranstaltet mit über 40.000 Teilnehmern den größten Laufwettbewerb. In Österreich war der Vienna City Marathon im April 2007 mit 26.279 Meldungen aus 80 Nationen die teilnehmerstärkste Laufveranstaltung, die es im österreichischen Laufsport bisher gegeben hat.

Zurück geht der Langstreckenlauf auf eine griechische Überlieferung, die allerdings geschichtlich nicht nachgewiesen werden konnte. Der griechische Schriftsteller Plutarch erzählt im ersten Jahrhundert nach Christus die Legende vom Boten Pheidippides, der am 12. September 490 v. Chr. von Marathon nach Athen lief

und an Erschöpfung auf dem Areopag verstarb, nachdem er die Nachricht vom Sieg über die Perser übermittelt hatte. Dieser sagenhafte Lauf wurde Vorbild für den modernen Marathonlauf, allerdings erst fast zwei Jahrtausende später. Denn erst mit den Ausgrabungen an historischer Stelle in Marathon, bei denen 1890 ein Hügel mit den Gräbern der gefallenen Athener von der Schlacht von Marathon freigelegt wurde, kam die Legende über Pheidippides wieder in Erinnerung. Die Idee, einen sportlichen Wettkampf über 40 Kilometer zu veranstalten, gebar der Sprachwissenschaftler Michel Bréal. Nach einer Griechenlandreise regte er 1894 beim Olympischen Kongress in Paris an, den legendären Lauf des Pheidippides im Rahmen der für 1896 geplanten Olympischen Spiele von Athen als Wettkampf aufleben zu lassen. Nach einigem Zögern stimmte man der Idee zu, und so wurde der Olympische Marathon 1896 von Athen der erste organisierte Marathonlauf, wie er auch heute bei vielen Veranstaltungen ausgetragen wird. Die Distanz für die männlichen Teilnehmer betrug damals zunächst exakte 40 Kilo-

Hier können Sie heuer noch mitlaufen

Tiroler Wasserkraft Abenteuerlauf
30.8. bis 3.9.2007

Achenseelauf
2.9.2007

Sparkassen Ehrenberg Challenge
14.10.2007

Schwazer Silberlauf
21.10.2007

Kolsassberg-Run
9.12.2007





Foto: Simon Rainer



Keine Frage des Alters: Laufen wirkt sich - bei richtigem Training - positiv auf die Gesundheit aus. So gibt es bei den Maratons auch viele ältere Teilnehmer.

meter, erst 1921 legte der Internationale Verband für Leichtathletik (IAAF) die Distanz von 42,195 Kilometern als offizielle Streckenlänge für einen Marathonlauf fest. Diese Distanz blieb zumindest bei den Olympischen Spielen jedoch noch lang den Männern vorbehalten: Erst 1984 wurde der Lauf auch bei den Frauen zur olympischen Disziplin. Heute teilen sich Frauen und Männer das Feld gerecht auf. Die derzeitigen Rekorde liegen bei den Männern bei einer Zeit von 2:04:55, die der Kenianer Paul Tergat 2003 in Berlin erlief. Den Damen-Weltrekord stellte die britische Langstreckenläuferin Paula Radcliffe mit 2:15:25 Stunden im selben Jahr beim London-Marathon auf.

Trend zu extremen und kürzeren Strecken

Keine so großen Rekorde, aber auch zahlreiche Teilnehmer ziehen die Laufevents in Tirol an. Für die Innsbrucker Veranstaltungen gab Michael Wanivenhaus den Startschuss. Der Organisator bietet beim Innsbrucker Lauffrühling den unterschiedlichen Interessen der Läufer den passenden Bewerb. „Der Frühlinglauf möchte vor allem Leute ansprechen, die sich sonst nicht trauen, bei Wettkämpfen mitzumachen. Es gibt keine Zeitnehmung. Nach dem gemeinsamen Start am Marktplatz können die Sportler drei, zehn, 15 oder 20 Kilometer laufen.“ Gut 850 Teilnehmer fanden sich heuer im April zu dem Lauf ein. Der Stadtlauf im Mai über fünf oder zehn Kilometer holte in diesem

Jahr rund 2.500 Frauen und Männer auf die Straße. Auch beim Silvesterlauf kommen zahlreiche Sportfans auf die Beine, um dem neuen Jahr auf schnellen Sohlen über 5,2 Kilometer entgegenzukommen. Übrigens: mit der inzwischen auf 140 Kilometer ausgebauten Innmeile stellt Innsbruck seinen Läufern eine der bestausgebautesten Streckenführungen zur Verfügung. Für richtig gut trainierte Läufer organisiert Michael Wanivenhaus mit seinem Team seit vier Jahren den Tirol Speed Marathon, der - da vom Brenner bis nach Innsbruck zum Teil bergab gelaufen - zu den schnellsten Marathons gehört. Bei den Teilnehmern an den Weitestreckenläufen zeichnen sich für den Laufexperten zwei Trends ab: „Ein Teil der Sportler sucht das Extreme. Diese Läufer starten auch bei den Ultraläufen und nehmen teilweise auch an Triathlons teil. Andererseits bevorzugen immer mehr Teilnehmer die kürzeren Strecken wie Halbmarathon und Staffelläufe. Viele Sportler laufen heute langsamer. Ich denke, dass die Zahl der reinen Leistungsläufer weniger wird.“ Nach Ansicht Wanivenhaus hat der Lauftrend jetzt seine Spitze erreicht und wird sich bei den derzeitigen Zahlen stabilisieren. Für den Experten steht jedoch fest: Laufen wird auch weiterhin zu den Top-Sportfavoriten in der breiten Bevölkerung zählen. Warum? „Weil es einfach Spaß macht!“



Damit es von Anfang an gut läuft: Tipps zum Starten vom Laufexperten Michael Wanivenhaus

Geduld! Natürlich ist das Laufen am Anfang anstrengend. Zunächst am besten drei Mal in der Woche eine halbe Stunde abwechselnd laufen und gehen. Eine einfache Richtlinie für das Tempo: Man sollte sich noch ohne große Atemnot mit jemandem unterhalten können. Also nicht sofort losrasen!

Nach einiger Zeit die **Laufeinheiten erhöhen**, weniger gehen.

Erst die **Dauer des Laufes steigern**, dann das Tempo.

Nicht „über den Schmerz laufen“, also Warnsignale des Körpers beachten und gegebenenfalls Pausen machen.

Nicht beim Schuhwerk sparen! Ein guter Schuh ist der halbe Lauf.

Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, besonders nach dem Lauf. Bei längeren Strecken auch während des Laufens trinken.