

Ist es wirklich noch eine Spätfolge von Corona? Liegt es am aktuellen Körperkult und den vielen Selbstdarstellungen auf Social Media? Oder warum sonst ist die Laufszene so fleißig?

von Joanna Zybon

Was haben der Ostseeküstenlauf in Rerik, der Firmenlauf in Offenburg und der Schwedenlauf in Wismar gemeinsam? – Alle drei waren dieses Jahr ausgebucht. Und zwar schon deutlich vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin. Immer mehr Läuferinnen und Läufer müssen erleben, dass ihr Meldewunsch zu spät kommt, dass sogar bei kleinen Laufveranstaltungen die Limits frühzeitig erreicht sind. Auch bei Waldläufen. Auch mitten im Winter. Die Veranstalter freuen sich über die große Nachfrage, die eingenommenen Startgebühren und nicht zuletzt über die organisatorische Entlastung, weil am Tag X einiges entfällt: man braucht keine Kasse, kein Wechselgeld, keine Meldezettel und keine Helfer, die die Nachmeldungen entgegennehmen.

DER RUN AUF DEN RUN

Des einen Freud ist des anderen Leid. Wenn Läufer feststellen, dass nix mehr geht, sind sie natürlich enttäuscht. Wie der 22-jährige Jan König von den Adidas Runners, der allerdings mit Selbstkritik nicht spart, weil ihm das Malheur nicht zum ersten Mal passiert. „Ich müsste es ja längst wissen, dass die City-Nacht meistens ausgebucht ist, aber ich habe es mal wieder verpeilt“ ärgert sich der Jungspund, der für den Hauptlauf über zehn Kilometer keinen Startplatz mehr ergattert hat. Die Berliner City-Nacht ist eben nicht nur einer der größten deutschen Zehn-Kilometer-Straßenläufe mit mehreren tausend Zieleinläufern, sondern auch ein romantischer Sommernachtslauf mit Sambamusik. Wen wundert da die Beliebtheit? – Andererseits kann diese Beliebtheit auch abschrecken, vor allem Läuferinnen, die Wert auf Spontanität legen und sich nicht mehr stressen lassen wollen. Wie die 65-jährige Kornelia Roßberg aus Berlin. Kornelia verzichtet mittlerweile auf Massenveranstaltungen. „Ich möchte mich nicht mehr Monate im Voraus anmelden! Ich weiß doch nicht, ob ich dann gesundheitlich fit sein werde. Die großen teuren Läufe sind für mich uninteressant geworden: City-Nacht, Frauenlauf, Berlin-Marathon mit Verlosung – nein, danke. Da suche ich mir lieber kleine Brandenburgische Läufe, wo man bei der Organisation auch mehr Herzlichkeit spürt“. Kornelia hat dieses Jahr im Mai den Sachenhausen-Gedenklauf in Oranienburg absolviert. „Man konnte sich auch kurzfristig noch anmelden. Die Stimmung beim und um den Lauf herum war sehr fröhlich und entspannt, danach waren meine Freundinnen und ich in der Therme und haben den Tag vollauf genossen“, berichtet Kornelia.

Leider geht die Strategie, kleinere Läufe zu bevorzugen, nicht immer auf. Weil auch diese immer häufiger ausgebucht sind. So verkündete im Januar beispielsweise die Webseite des Spandauer Winterwaldlaufs, dass am Veranstaltungstag keine Nachmeldungen mehr möglich sein würden. Schlussendlich musste der Lauf zwar wegen vereister Waldwege abgesagt werden … aber die Nachfrage war so groß wie noch nie.

PHILIPP PFLIEGERS EXPERTISE

Das Laufen scheint zu boomen wie noch nie. Warum ist das so? Wir fragen den 39-jährigen Laufexperten, Buchautor und ehemaligen Marathon-Profi Philipp Pflieger, der immer noch läuferisch aktiv ist – zuletzt startete er unter anderem bei den Infinite Trails in Bad Gastein. „Ich denke, ein großer Faktor ist



Philipps größter Triumph war der Olympische Marathon 2016 in Rio de Janeiro. Foto: Jörg Valentin

der Aufschwung für den Laufsport durch die Corona-Pandemie, als außer Laufen kaum ein anderer Sport möglich war“ vermutet Philipp. „Viele Menschen haben Laufen neu- oder wiederentdeckt und wollten dann auch die besondere Atmosphäre von Laufevents erleben, als die wieder möglich waren. Ein weiterer Grund in meinen Augen ist, dass Ausdauersport – Laufen, Radfahren, Triathlon – in den letzten Jahren durch Social Media sehr hip und cool wurde und dadurch eine sehr viel jüngere Zielgruppe zum Laufsport gebracht hat, die Laufevents gerne mit Städtetrips und Community-Events vor Ort verbindet. Nicht zuletzt deshalb ist auch bei den großen Marathonveranstaltungen hierzulande die Altersgruppe 25 bis 40 die am stärksten wachsende Teilnehmergruppe.“

Laut Philipp Pflieger boomt also nicht nur das Laufen, sondern das Phänomen betrifft auch andere Ausdauersportarten. Tja … da scheint was dran zu sein. Die Autorin dieses Berichts wollte im Juni eine kleine Schwimmveranstaltung in Potsdam absolvieren: die Umrundung der Potsdamer Freundschaftsinsel über 1,7 Kilometer. Wenn schon viele Läufe ausgebucht sind, schwimmt man eben … Pustekuchen! Auch die Inselumrundung war Wochen im Voraus ausgebucht.

AUSVERKAUFT

BEISPIELE FÜR AUSGEBUCHTE LAUFVERANSTALTUNGEN:

- Spandauer Winterwaldlauf in Berlin am 16. Januar
- Ostseeküstenlauf in Rerik am 3. Mai
- Potsdamer Halbmarathon am 7. Juni
- Firmenlauf in Offenburg am 26. Juni
- City Night Berlin (10 km) am 1. August
- Schwedenlauf in Wismar am 23. August
- Bremen Marathon am 13. September
- Wörthersee Marathon in Klagenfurt am 27. September

Trauriges Geburtstagskind:

KEIN SCHLÖSSERLAUF!

Immer mehr Lauf-Wettbewerbe sind frühzeitig ausgebucht. Bei den großen Veranstaltungen hat man nicht einmal die Chance durch sehr schnelle Buchung nach Portalöffnung einen Startplatz zu ergattern, egal, was er kostet. Hier wird inzwischen unter den Anmeldungen ausgelost, sodass man selbst als Einheimische keine Gelegenheit mehr bekommt, in der eigenen Heimatstadt zu laufen. Das ist leider eine traurige Tatsache. Begonnen hat das wohl mit Corona, als das einsame Laufen in der Natur so ziemlich die einzige Möglichkeit war, Sport zu treiben. Alle Vereine und Studios waren monatelang geschlossen und Zusammenkünfte mit anderen Menschen verboten. Viele Neu-Läufer sind dem Laufsport auch nach Corona treu geblieben, denn sie haben entdeckt, welch positive Auswirkungen das Laufen hat.



Monika Niss läuft Distanzen bis 10 km (früher Marathon), walkt, wandert, legt jedes Jahr das Deutsche Sportabzeichen ab und ist Sportabzeichen-Prüferin beim TSV GutsMuths Berlin. Foto: Joanna Zybon

Dieses Jahr erwischte es mich mit dem beliebten Schlösserlauf in Potsdam, den ich schon öfter mitgemacht hatte. Zum ersten Mal am 7. Juni 2009, exakt an meinem 61. Geburtstag. Es war mein erster Halbmarathon. Die Stimmung war super, ich war mit Freundinnen auf der Strecke und unser Lauf wurde mit meinem Geburtstag zusammen gefeiert. Der Schlösserlauf startet immer am ersten Sonntag im Juni, je nach Schaltjahr trifft es alle fünf oder sechs Jahre genau meinen Geburtstag. Am 7. Juni 2015 wollte ich meinen Geburtstag wieder läuferisch zelebrieren, und das klappte auch. Am 7. Juni 2021 fiel der Schlösserlauf aufgrund der Corona-Beschränkungen aus.

Dieses Jahr wollte ich mich schon im Februar mit zwei Freundinnen zum Schlösserlauf am 7. Juni anmelden, diesmal für den Zehner. Leider wurde nichts aus dem Vorhaben, denn der Lauf war bereits ausgebucht, auch die Warteliste schon voll. Das war es dann. Ich war sehr traurig. Hatte ich es mir doch so schön vorgestellt, meinen Geburtstag – diesmal den 78. – wieder in Potsdam zu feiern und mit dem Lauf zu krönen. Schade! Zum Geburstagslauf am 7. Juni 2032 wird es wohl nicht mehr kommen, denn dann werde ich 84.

Monika Niss