

# Trotz alledem LAUFEN

Hinrich E. G. Bonin\*

## **Kurzfassung: Nur nicht aufhören!**

Wer läuft und alt geworden ist, kennt es: Irgendwann fordert das Umfeld man soll damit aufhören. Dieser Artikel ist ein Plädoyer zum Weiterlaufen — trotz mancher Schmerzen.

Dieser Artikel ist als Lesestoff für ältere Läufer konzipiert.<sup>1</sup> Trotz alledem LAUFEN vermittelt Hinweise für ein optimales Erreichen des Zieles: *Ich höre nicht auf!*

©Hinrich E. G. Bonin Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne meine Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

---

\*Prof. Dr. rer. publ. Dipl.-Ing. Dipl.-Wirtsch.-Ing. Hinrich E. G. **Bonin** lehrte bis Ende März 2010 „Informatik in der Öffentlichen Verwaltung“ an der Leuphana Universität Lüneburg, Institut für Wirtschaftsinformatik (IWI), Email: [Hinrich@hegb.de](mailto:Hinrich@hegb.de), Adresse: An der Eulenburg 6, D-21391 Reppenstedt, Germany.

<sup>1</sup>Dieser Artikel erscheint nur im Selbstverlag im Web:  
↔ <http://www.hegb.de/laufen/laufenall.pdf> (Zugriff 28. Mai 2018)

# Vorwort

*Keep on running!*  
(↔ [Safft2016] S. 118)

Ja, ich laufe schon ein Vierteljahrhundert. Ja, ich gehöre seit dem Jahr 2015 zur Klasse M70.<sup>2</sup> Ja, es tut von Jahr zu Jahr mehr weh. Ja, ich werde immer langsamer; manchmal sind Wanderer gleichschnell. Ja, ich habe schon mal ans Aufhören gedacht und mir vorsorglich als Ersatzdroge im Jahr 2012 ein Motorrad<sup>3</sup> gekauft.

Ja, meine Beine sind dicker geworden. Sogar nicht gleichmäßig. Der linke Unterschenkel ist nach einigen Stunden Ruhe  $\approx 1\text{cm}$  dicker als der rechte. Beide sind aber „ziemlich mächtig“. Manchmal sehen sie aus, als hätten sie reichlich Wasser aufgenommen. Glücklicherweise hat eine gründliche Thromboseuntersuchung beim Facharzt<sup>4</sup> Entwarnung gebracht. Die Familie ist bedingt beruhigt. Ich bin euphorisch. Was nun?

Jetzt gilt es, sich permanent wirkungsvoll zu motivieren. Einschlägige Literatur über das Laufen (↔ Abschnitt 7 S. 15) verschlingen. Und einfach immer wieder loslaufen, auch wenn es weh tut. Denn eines gilt todsicher, mein Motto: *Gibst Du nicht auf, gibst der Schmerz auf.*

Dieser Artikel, den ich fortschreibe, immer wenn ich Lust und Laune dazu habe, skizziert meine vielfältigen Motivationsbemühungen und meine Erlebnisse dabei.

Lüneburg, den 26. April 2015 – 28. Mai 2018  
Hinrich E. G. Bonin

## 1 Ausreden gezielt überwinden

Es gibt immer wunderbare Ausreden, um sich vor einem Lauf zu drücken. Ich bin platt! Es regnet! Es ist zu heiß oder zu kalt! Die Zeit reicht nicht bis zu meinem nächsten Termin! Alles tut mir weh! Ich kann mich heute ohne Schmerzen noch nicht einmal erheben!

Ein Mittel, um solchen Ausreden zu begegnen, ist ein klares Ziel: Ein bevorstehender Laufwettkampf. Diesen Wettkampftermin nenne ich allen Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten. Dann gibt es keinen Ausweg mehr. Denn ich weiß, ohne Training würde es furchtbar werden. Auch wenn Training gegenüber der genetischen Veranlagung oft überbewertet wird, ohne geht es nicht. Eine Katastrophe wäre unumgänglich.

Diese Art der Motivation, letztlich über einen zu erwartenden Imageverlust bei den Lieben, reicht oft nicht aus. Auch die Angst vor dem Verlust des gezahlten Nenngeldes hilft nur bedingt. Hinzu kommen muss das Bewußtsein, dass es eine große „Gnade“ ist, überhaupt noch laufen zu können. Jede meiner Ausreden läßt sich als solche entlarven,

---

<sup>2</sup>Dieter Kleinmann: „In Frankfurt-Hoechst erreichten am 19.05.1985 (Frühzeit der Laufbewegung !!) 7.297 das Ziel nach 42,195km, darunter 17 über 70jährige, wobei Josef Galia mit 87 Jahren der älteste war und das Ziel in 5:11 Std. passierte!“ (↔ [Kleinmann1987] S. 7)

<sup>3</sup>BMW R1100 GS, Baujahr 1998: ↔ <http://www.hegb.de/motorrad/motorradall.pdf> (Zugriff: 27-Apr-2015)

<sup>4</sup>Am 15-Apr-2015 bei Dr. med. Jürgen Bolte, Überregionale Gemeinschaftspraxis für Gefäßkrankheiten, Schildsteinweg 30b, Lüneburg, Tel.: 04131/760277  
↔ <http://www.angiologie-lueneburg.de> (Zugriff: 13-Apr-2015)

wenn ich an die große Freude denke, die ein gelungener Lauf letztlich garantiert hervorruft. Es ist die positive Bilanz einerseits aus dem Wissen vom großen Privileg in diesem Alter überhaupt noch Laufen zu können und andererseits der Unlust, Anstrengung und Schmerzen. Ein kleiner gedanklicher Verweis auf die bedauernswerten Altersgenossen im Krankenhaus wirkt Wunder.

## 2 *Laufen $\approx$ Fliegen*

Unstreitig, die Muskeln, Bänder und Gelenke werden beim Laufen stark belastet. Viele meiner Freunde und Bekannten meinen mir einen guten Ratschlag zu geben, wenn sie mich eindringlich vor meinen Ausdauerläufen warnen und mir ein schreckliches Restleben prognostizieren. „*Du wirst bald überhaupt nicht mehr gehen können!*“ Ja, meine Ausdauerläufe im Gelände sind eine sehr harte Arbeit für mich, insbesondere für meine Gelenke. Das Aufsetzen des Fußes, das Abfangen des mehrfachen Körpergewichtes, das Abdrücken und das Vorwärtsbeschleunigen der gesamten trägen Masse ( $\approx 73kg$ ) ist eine echte Belastung. Das Risiko, dass diese Belastungen irreversible Schäden verursachen, besteht. Ich ignoriere es keinesfalls. Aber was wäre denn die Alternative für mich?

Die Ratschlaggeber sollten das Laufen auch mal in der Flugphase betrachten. Das gefährliche „Aufdonnern“ und das stressige „Abdrücken“ sind die eine Seite der Medaille. Die andere ist die entspannte Flugphase. Da finden keine Zertrümmerungen von Knorpel- und Gewebemassen statt. Da ist phantastische Entspannung angesagt.

Während bei der olympischen Disziplin des Gehens „*kein für das menschliche Auge sichtbarer Verlust des Bodenkontakts vorkommen darf*“<sup>5</sup>, ist beim Laufen die Phase ohne jeglichen Bodenkontakt charakteristisch. Die Dauer der Flugphase kann durchaus einen relevanten Prozentsatz der Phase mit Bodenkontakt betragen. Ich habe das zeitliche Verhältnis vom Fliegen zum Bodenkontakt noch nicht quantitativ analysiert. Ich weiß aber, dass ich manchmal das euphorische Gefühl erlebe, dass meine Flugphase ganz klar dominiert. Dann gilt für mich die Formel: *Laufen  $\approx$  Fliegen*.

Wenn ich meinen Ratschlaggebern diese Formel entgegenhalte und feststelle: Ich „gehe“ nicht lange, sondern fliege reichlich, dann halten sie mich für völlig „verrückt“. Nur wer es mal erlebt hat, kann dieser Formel durchaus etwas abgewinnen.

## 3 **Beispiel: Rennsteig Marathon am 9. Mai 2015**

Am 9. Mai 2015 bin ich 43,5km, genannt „Marathon“,<sup>6</sup> auf dem Rennsteig von *Neuhaus am Rennweg* (Apelsberg, 820m über NN) bis *Schmiedefeld am Rennsteig* (711m über NN) in 5 : 46 : 08h gelaufen. Dabei habe ich manche Steigungsbereiche per Schritt absolviert. Mit dieser Zeit war ich in meiner Altersklasse M70 der 27. von 42 Läufern dieser Altersklasse. Erzielt habe ich folgende Zwischenzeiten:

- 18,8km (Turmbaude Masserberg) = 2 : 12 : 37h,
- 21,1km (Skilift Masserberg) = 2 : 32 : 07h,

<sup>5</sup>Gehen (Sport):  $\leftrightarrow$  [http://de.wikipedia.org/wiki/Gehen\\_\(Sport\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Gehen_(Sport)) (Zugriff: 26-May-2015)

<sup>6</sup>Eine Marathon-Laufstrecke ist üblicherweise 42,195km lang.

- 35,0km (Wasserleitstraße) = 4 : 37 : 17h,
- 42,195km (Marathon-Punkt) = 5 : 35 : 13h.

Zu bewältigen galt es Anstiege von insgesamt 637m und Abstiege von insgesamt 706m. Die höchste Stelle war die Turmbaude Masserberg mit 841m über NN. Die tiefste in *Schmiedefeld am Rennsteig*, Einmündung Reitallee, mit 622m über NN.

### 3.1 Mein Lauf

Nach dem gemeinsamen Schunkeln des Schnee-Walzer-Refrains<sup>7</sup> laufe ich mit dem Startschuss um 9 : 00 Uhr durch einen  $\approx 4m$  breiten, hohen Reklamestartbogen hinaus aus *Neuhaus am Rennweg* auf einer gefühlt stark ansteigenden Asphaltstraße. Ich bin schon gleich nach den ersten Kilometern richtig „geschafft“. Es stellt sich für mich konkret die Frage: Wo ist das ganze Training<sup>8</sup> geblieben? Hat es nicht gewirkt?

Ich laufe sehr mühsam  $\approx 6km$  auf der Straße und erreiche am „Sandwieschen“ bei 5,81km (777m über NN) eine Getränkestelle. Der Lautsprecheransager ist offenichtlich ein echter Witzbold. Er posaunt hinaus: „*Das Härteste habt ihr geschafft, ab jetzt gibt's nur noch das gemütliche Auslaufen!*“ Zumindest ein Lächeln hat dieser Spruch bei mir bewirkt.

Von da ab geht es auf Waldwegen zur ersten Vollverpflegungsstelle „Dreistromstein“ bei 10,63km (812m über NN). Über An- und Abstiege geht es weiter zur „Eisfelder Ausspanne“ bei 15,76km (752m über NN) und dann bergauf zum höchsten Punkt, dem „Eselsberg“ bei 18,8km (841m über NN) mit seiner Turmbaude. Klar, in diesem Bereich bin ich etliche Passagen gewandert, allerdings möglichst zügig. Ich fühlte mich wieder gut. Die Beine arbeiteten (fast) schmerzfrei und nur der Magen verbreitete ein flaes Geföhl, das jedoch erträglich war.

Danach geht es abwärts. 56m tiefer überquere ich die Straße bei 19,75km. Dieser Abstieg verlangt volle Konzentration. Nur nicht in der Gegend herumschauen oder sich von hübschen Läuferinnen ablenken lassen.

Hinter Masserberg, nach einem längeren Stück Wiese, kommt der Getränkepunkt „Schwalbenhaupt“ bei 22,7km (703m über NN). Bevor ich den Getränkepunkt erreiche ist ein Hohlweg mit vielen Wurzeln und Steinen zu überwinden. Wieder ist volle Konzentration angesagt. Parallel zur Straße führt der Rennsteig in Richtung Neustadt. Ich laufe beziehungsweise wandere, wie die meisten in meinem Umfeld auch, auf der Straße.

<sup>7</sup>Text *Jo Lunval* ( $\leftrightarrow$  <http://ingeb.org/Lieder/SchneeWa.html> (Zugriff: 20-May-2015))  
Refrain:

Den Schnee, Schnee, Schnee,  
Schnee-Walzer tanzen wir,  
Du mit mir, ich mit Dir;  
den Schnee, Schnee, Schnee,  
Schnee-Walzer tanzen wir,  
denn seit dieser Zeit,  
da gehöre ich immer Dir.

<sup>8</sup>Die letzten drei Monate vor dem Lauf habe ich mindestens  $\approx 40km$  pro Woche trainiert. Auch ein paar langsame Läufe  $> 25km$  waren dabei.



Foto: Foto Team Müller, Am Rittergut 31b, D-99310 Dornheim, Telefon: 03628-44888,

↔ <http://www.foto-team-mueller.de>, Preis: 9,90 €.

Hinweis: Neben mir läuft der mir unbekannte *Thomas Schmidt* aus Meiningen; Altersklasse M60. An der Stelle waren wir  $\approx 3 : 30h$  unterwegs. Die Regenjacke wurde gerade nicht gebraucht. Ich habe sie mir daher um den Bauch verknotet.

Abbildung 1: Rennsteig Marathon 2015

Bei 25km passiere ich den Parkplatz des Skiliftes von Altenfeld und quere die Straße in Kahler. Den Ortseingang von Neustadt erreiche ich an der Tankstelle. An der Kirche biege ich links ab und komme bei 29,2km (805m über NN) zur Verpflegungsstelle. Der folgende Anstieg zum Großen Burgberg (818m über NN) ist steil und wird von mir natürlich per Schritt bewältigt. Ich bin schon so geschafft, dass ich mich auf meine Gehpassagen freue. Diese erlaube ich mir aber nur, wenn die Strecke tatsächlich ansteigt. In der Ebene und bergab laufe ich, egal wie hart es auch im jeweiligen Moment ist. Schließlich ist es ein Cross-Lauf und keine Cross-Wanderung.

Die nächste Getränkestelle am „Dreiherrenstein“ folgt bei 34,3km (810m über NN). Danach geht es leicht bergab nach Frauenwald. Einfach herrlich dieses Bergablaufen mit einem gerade positiv bemerkbaren Gefälle. Nicht zu steil und nicht zu flach für mich. Gerade richtig um meine Stimmung wieder aufzuhellen.

Am „Monument am Bohrstuhl“ bei 38,23km (786m über NN) gibt es letztmalig eine Vollverpflegung; sogar mit Köstritzer Schwarzbier, das ich aber nicht nehme, sondern wie schon ab der Hälfte der Strecke zu einem Becher Coca Cola greife. Vorher habe ich süßen Tee getrunken. Geessen habe ich auf der ganzen Strecke nichts.

Zum Schluss kommt noch eine echte Herausforderung in *Schmiedefeld am Rennsteig* selbst: Vom Bahnübergang links in die „Reitallee“ bei 42,59km (622m über NN) geht es steil hinauf zum Sportplatz (711m über NN). Obwohl mir Massen von Läuferinnen und Läufern mit Anhang entgegenkommen, die alle fröhlich zu ihren Bussen und Autos eilen, schaffe ich es nicht mehr diese Steigung hinauf zu tippeln oder gar zu laufen. Ich schäme mich! Völlig kaputt schleiche ich diesen letzten Berg hinauf. Schnelles Wandern sieht anders aus. Auf dem Sportplatz ist es dann noch eine halbe Runde bis zum Zielbogen. Ich reiße mich zusammen und laufe dieses allerletzte Stück. Im Ziel hängt man mir die hart erarbeitete Medaille um. Ich bin sehr froh und glücklich (↔ Abbildung 3 S. 11).

## 3.2 Mein organisatorischer Rahmen

**Anstoß** Selbst ein Läufer mit Jahrzehnte langer Praxis braucht einen Anstoß damit er sich für eine Laufveranstaltung anmeldet. Im Herbst 2014 erzählte mir *Volker Rempel*,<sup>9</sup> dass er und sein eng befreundeter Laufkumpel *Klaus Tewes* sich für den Rennsteiglauf angemeldet haben und zwar für den Supermarathon<sup>10</sup> ( $\approx 74km$ ). Das gab mir zum Nachdenken. Ich hatte aus Spaß mit dem weitläufigen Familienmitglied *Jens Wünsche*<sup>11</sup> eine mehr oder weniger alberne Wette<sup>12</sup> abgeschlossen, dass wir uns im Festzelt am Zielort (↔ Abbildung 4 S. 12) nach dem Rennsteiglauf zum ausgelassenen Feiern treffen wollten. Es gab also mehr als einen Grund sich anzumelden. Ich habe es dann Online am 26. Dezember 2014 für den Rennsteig Marathon (43,5km) von *Neuhaus am Rennweg* nach *Schmiedefeld am Rennsteig* getan.

---

<sup>9</sup>Volker Rempel, Agnes-Miegel-Straße 17, D-21391 Reppenstedt, ist ein Laufkamerad aus den 90iger Jahren. Ich habe ihn damals zum Laufen motiviert.

<sup>10</sup>Diesen Ultralauf bin ich 1997, 1998 und 2001 gelaufen;  
↔ <http://hegb.de/triathlon/ratgeber.pdf> (Zugriff: 20-May-2015).

<sup>11</sup>Professor Dr. Jens Wünsche, Karlstraße 43/4, D-70772 Leinfelden-Echterdingen.

<sup>12</sup>Diese Wette haben wir am 6-Jun-2015 für den Rennsteiglauf am 21-Mai-2016 erneuert.

**Reise & Quartier** Von da ab galt es die An- und Abreise zu planen und ein Quartier festzulegen. Die An- und Abreise sollte mit der Bahn erfolgen. Wie bei jedem Laufereignis gibt es aber immer Dinge, die nicht nach Plan geschehen. So streikten die Lokführer zu diesem Zeitpunkt und die gebuchten Zugverbindungen fielen weitgehend aus. Ich habe die Fahrkarte storniert und bin mit dem Auto gefahren. Das Quartier sollte wie schon so oft ein Klassenzimmer oder eine Sporthalle sein. Es wäre schon alles belegt, wurde mir am Telefon mitgeteilt. Ich habe allerdings weiterhin meine Übernachtungen im Klassenzimmer beziehungsweise in der Sporthalle vorgesehen. Mit unserem VW-Passat-Variant bestand ja außerdem die Möglichkeit im Notfall im Auto zu nächtigen.

Tatsächlich konnte ich im Raum der Klasse 5b in der Schule in *Neuhaus am Rennweg* direkt am Start mit acht weiteren Läuferinnen und Läufern für 2 € auf meiner dicken Luftmatratze im Schlafsack hervorragend übernachten. Morgens gab es in der Sporthalle (↔ Abbildung 2 S. 10) ein Frühstück. Brötchen mit Aufschnitt. In *Schmiedefeld am Rennsteig* klappte die Übernachtung in der Sporthalle der Europaschule, die einige 100m vom Festzelt entfernt liegt (harte „Wanderung“ nach dem Lauf!). Es gab für 6,00€ ein super Frühstücksbüfett, schon um 6 : 00 Uhr morgens, so dass ich frühzeitig, also ohne den dicken Sonntagsverkehr, die Rückfahrt antreten konnte. Nebenbei gesagt, in der Sporthalle schläft man auch nicht lange, denn die Mitschläfer sind schon früh morgens am Aufstehen und Zusammenräumen.

Die Hinfahrt mit unserem VW-Passat-Variant dauerte  $\approx 5h$ . Ich hatte die Alternative mit der Bundesstraße B4 gewählt, weil für die A7 etliche lange Staus angesagt waren. Nach dem Lauf & Duschen bin ich dann gleich mit dem extra verkehrenden Bus (total voll, Stehplatz!) wieder zurück nach *Neuhaus am Rennweg* gefahren und habe das Auto nach *Schmiedefeld am Rennsteig* zur Sporthalle überführt.

Die Rückfahrt nach Reppenstedt verlief am Sonntag sehr zügig, ohne bewerkenswerte Verkehrsstörungen. Wahrscheinlich lag es aber primär an der (noch) sehr euphorischen Stimmung. Alles, auch das Autofahren, erscheint dann in einem positiven Licht.

**Bekleidung** Die Antwort auf die Frage: *Was ziehe ich an?* ist in der Regel risikobehaftet. Daher nehme ich im Reisegepäck stets die vollständige Bekleidung für folgende Fälle mit:

1. Bekleidung für warme bzw. heiße Temperaturen<sup>13</sup>
2. Bekleidung für kalte bzw. kühle Temperaturen und trockenes Wetter
3. Bekleidung für kalte bzw. kühle Temperaturen und Regen

Entschieden wird dann ganz kurz vor dem Lauf anhand einer fundierten Wettervorhersage, die man mittels Smartphone abfragt. Im Zweifel ziehe ich mich eher für *kalte bzw. kühle Temperaturen und Regen* an, denn mein Körper produziert unter Anstrengung relativ wenig Erhaltungswärme. Ich kühle schneller aus als früher. Daher ziehe ich auch häufig Laufhandschuhe an und setze eine Mütze auf.

Am 9. Mai 2015 habe ich die Bekleidungsfrage *Was ziehe ich an?* wie folgt entschieden (↔ Abbildung 1 S. 5):

---

<sup>13</sup>Der Fall: *Bekleidung für warme bzw. heiße Temperaturen und Regen* verlangt keine andere Wahl als bei trockenem Wetter. Man wird halt zwischendurch mal richtig naß. Macht nichts! Man trocknet bei warmen Temperaturen ja schnell wieder.

1. Die nackte Haut habe ich an den üblichen Scheuerstellen (Schritt & Achselhöhlen) gründlich mit *ASSOS Chamois Creme*<sup>14</sup> (made in Switzerland) eingeschmiert.
2. Meine Brustwarzen habe ich mit Pflaster<sup>15</sup> abgeklebt damit auch ein nasses Unterhemd keine blutigen Brustwarzen hervorruft.
3. Eine sehr dünne schwarze Unterhose (*Calida*, Größe M, 94% Baumwolle), darüber eine lange schwarze Hose (*Tao Technical-Wear*, Größe 48, 92% Polyester) und darüber eine kurzbeinige Laufhose (*Gore Running Wear*, Größe M, keine Naht im Zwickelmittelpunkt!) mit kleiner Reißverschluss tasche, in der als absolute Notreserve ein paar Geldscheine steckten.
4. Ein langarmiges, weiches, sehr eng anliegendes graues Funktionsunterhemd (*Odlo*, Größe M, 60% Polyester).
5. Ein weiches Halstuch (Baumwollschlauch).
6. Ein Radtrikot des Triathlon Teams Lüneburg (*Bio Racer Superior Cycling Wear*, Größe 4, 100% Polyester). In die Rückentasche steckte ich den Autoschlüssel und ein paar Blatt Klopapier für den Notfall.
7. Eine sehr dünne Radregenjacke des Triathlon Teams Lüneburg (*Skinfit*,<sup>16</sup> Größe L, Funktionstoff: 95% PA, 5% EL).
8. Ein Nummernband aus elastischem Material zum Anbringen der Startnummer mit drei Sicherheitsnadeln.
9. Eine graue Schirmmütze (*Haglöfs*, Größe M/L, 53% Polyamid) zum Abhalten von Regentropfen im Gesicht.
10. Kurze, hellgraue, weiche, doppellagige Socken (*WrightSock Laufsocke*, Modell Coolmesh II) gegen Bildung von Blasen. ,
11. Laufschuhe (*Asics Gel-Kayano 19*, Größe 44, Gewicht 2 \* 332g) mit elastischen Schnürsenkeln.<sup>17</sup>
12. Mein Transponder (*CC – 77800*) befestigt mit dem Schnürsenkel am linken Laufschuh.

---

<sup>14</sup>Die *ASSOS Chamois Creme* habe ich bei Radsport von Hacht GmbH, Breitenfelder Str. 9, D-20251 Hamburg gekauft.

*ASSOS Chamois Creme*

↪ <http://www.assos.com/> (Zugriff: 23-May-2015)

<sup>15</sup>Jeweils ein kleines Stück *Hansaplast Classic* (1m \* 6cm)

<sup>16</sup>*Skinfit*: ↪ <http://www.skinfit.eu/de/de/index.html> (Zugriff: 26-May-2015)

<sup>17</sup>Am 22-Aug-2016 habe ich mir als Nachfolgeschuh den *Asics Gel-Kayano 21 Lite-Show*, Größe 144, Gewicht 2 \* 344g beim *Laufladen Endspurt*, Obere Schrankenstraße 18, D-21335 Lüneburg, Telefon: 04131-223751, ↪ <http://www.laufladen-endspurt.de> (Zugriff: 23-Aug-2016) mit Rabatt für meine Mitgliedschaft beim *RSC Lüneburg* für ≈ 150,00€ gekauft. Die Farbe ist für mich sehr, sehr gewöhnungsbedürftig (Flash Yellow / Silver / Blue); zumal die *Asics Lite Show* Modelle mit dem *Asics 3M-Full-Reflective-Konzept* ausgestattet sind, also grell leuchten. Sicherlich ist dieser Schuh im Netz wesentlich billiger erwerbbar; aber man bleibt ja seinem Laufladen treu.



13. Hinweis: Nicht dabei habe ich eine Uhr oder eine Pulsuhr. Eine häufige Zeitkontrolle während des Laufens ist für mich eher kontraproduktiv. Weder erfahre ich so einen positiven Motivationsschub, weil ich schneller als geplant bin, noch strengere ich mich mehr an, wenn ich langsamer bin. Wie hoch mein aktueller Puls ist, habe ich hinreichend genau im Gefühl. Gelaufen bin ich mit großer Wahrscheinlichkeit durchschnittlich mit  $\approx 124 \frac{\text{Schläge}}{\text{min}}$ .

Auch mein Smartphone nehme ich nicht mit. Musik beim langen Training gerne; beim Wettkampf nein, selbst wenn er über Stunden geht.

**Gepäckbeutel** Üblicherweise wird vom Start zum Ziel ein zuschnürbarer Gepäckbeutel aus Plastik, gekennzeichnet mit der Startnummer (hier 4169), vom Veranstalter transportiert. In diesen gehören zumindest das Duschzeug und die Anzihsachen für die Zeit nach dem Lauf. Ich hatte folgende Dinge im Beutel ( $\leftrightarrow$  Abbildung 3 S. 11).

#### 1. Duschzeug

- (a) Einfache Plastikbadelatschen (*Puma*, Größe 11) in einer Plastiktüte
- (b) Shampoo (*Adidas Body, Hair, Face: 3 in 1, After Sport*)
- (c) Kleine Plastikhaarbürste (*Rossmann*, „for your Beauty“)
- (d) Kleines Handtuch (*Towels Designer Guild*, 100% Baumwolle)

#### 2. Anzihsachen

- (a) Dünne schwarze Unterhose (*Calida*, Größe M, 94% Baumwolle)
- (b) Weißes Baumwollunterhemd (*Polo Palph Lauren*, Größe S) mit kurzem Arm
- (c) Graues Poloshirt (*Marc O'Polo*, Größe M) mit langem Arm
- (d) Schwarze Fleecejacke (*Haglöfs*, Größe L, Poliamida with Gore-Tex membrane)
- (e) Graue, leichte Jeans (*Joker*, Harlem Walker, Größe 32/34, 94% Baumwolle, 2% Elastan) mit breitem, schwarzem Ledergürtel (*Aigner*, Größe 90/36)
- (f) Weiche Laufsocken (*Falke*, Größe 42–44)
- (g) Braune Halbschuhe (*Finn Comfort*, Größe 8, Nr. 8886706 3) in einer Plastiktüte

#### 3. Sonstiges

- (a) Lesebrille im Etui in der Jackentasche ( $\leftrightarrow$  2d)
- (b) Ausgestelltes Smartphone (*Nokia Lumia 625*) in der Jackenbrusttasche ( $\leftrightarrow$  2d)



Foto: *Hinrich Bonin* mit Smartphone am 8. Mai 2015.

Abbildung 2: Party am Vorabend in Neuhaus am Rennweg

**Aufregung vorher** Ich gebe es zu, auch nach sehr vielen Wettkämpfen,<sup>18</sup> bin ich immer noch emotional stark (!!) berührt, bevor es wirklich losgeht. Als gegen 19 : 00 Uhr auf der Pasta-Party in der Sporthalle von *Neuhaus am Rennweg* (↔ Abbildung 2) der Moderator(in) & Sänger(in) das Rennsteiglied (↔ Fußnote 19) anstimmte, bekam ich Tränen in den Augen. Ja, ich hatte es geschafft. Ich war wirklich dabei. Keine Verletzung, keine organisatorische Panne, kein wichtigerer Termin hatte die Teilnahme durchkreuzt. Mit 70ig Jahren darf ich noch dabei sein. Irgendwie ein großes Glück. Glückstränen sind dann schon angebracht.

**Feier nachher** Die Party nach dem Lauf im Festzelt von *Schmiedefeld am Rennsteig* ist einfach legendär. Egal wie alt, welches Geschlecht, welche Gesellschaftsschicht, welche Laufleistung; quasi ausnahmslos tanzen alle auf den Bänken und/oder Tischen, schunkeln und singen lauthals mit. Ein unbeschreiblicher Frohsinn! Nach einigen Köstritzer Schwarzbieren in netter Runde (↔ Abbildung 4 S. 12) fühle ich mich einfach „high“, das heißt, ich bin im Zustand einer absoluten Hochstimmung. Gedanken an Morgen oder ein Grübeln über Gestern gibt es nicht. Einfach der tolle Augenblick zählt. Wenn dann das Rennsteiglied<sup>19</sup> oder allgemein bekannte Schlager immer wieder angestimmt werden, ste-

<sup>18</sup>Meine Teilnahmeliste an Wettkämpfen ↔ <http://hegb.de/triathlon/ratgeber.pdf> (Zugriff: 20-May-2015)

<sup>19</sup>*Rennsteiglied* ≡ „*Hymne Thüringens*“, Text: Karl Müller, Musik: Herbert Roth

1. Ich wandre ja so gerne am Rennsteig durch das Land,  
den Beutel auf dem Rücken, die Klampfe in der Hand.  
Ich bin ein lust'ger Wandersmann, so völlig unbeschwert.  
Mein Lied erklingt durch Busch und Tann, das jeder gerne hört.

*Refrain:*

Diesen Weg auf den Höh'n bin ich oft gegangen, Vöglein sangen Lieder.  
Bin ich weit in der Welt habe ich Verlangen, Thüringer Wald nur nach dir.



Foto: Unbekannter Läufer mit meinem Smartphone am 9. Mai 2015.

### Abbildung 3: Nach dem Duschen in Schmiedefeld am Rennsteig

hen Schunkeln und lautes Mitsingen im Fokus der positiven Gefühlswelt.

Das Festzelt war so voll, dass ich mich nur langsam durchdrängeln konnte, um nach *Volker Rempel* (↔ Fußnote 9) und *Klaus Tewes* Ausschau zu halten. Ich konnte sie nicht entdecken. Daher habe ich mich wieder in die lange Tresenschlange gestellt, ein weiteres Köstritzer Schwarzbier gekauft — man glaubt gar nicht, wie durstig man sein kann — und bin dann wieder ab durch die Menschenmasse zu den Lauffreunden des TuS Hohnstorf/Elbe. Irgendwann bin ich dann mühsam und glücklich zur Sporthalle gewandert und habe mich auf meine Luftmatratze gepackt.

Ohne die Feier im Festzelt wäre der Rennsteiglauf mit anderen Cross-Läufen oder gar mit City-Marathons vergleichbar. Die Feier macht ihn zum einmaligen Erlebnis.

- 
2. Durch Buchen, Fichten, Tannen — so schreit ich in den Tag,  
begegne vielen Freunden, sie sind von meinem Schlag.  
Ich jodle lustig in das Tal, das Echo bringt's zurück.  
Den Rennsteig gibt es nur einmal und nur ein Wanderglück.

*Refrain:* ↔ 1. Strophe

3. An silberklaren Bächen sich manches Mühlrad dreht,  
da rast ich, wenn die Sonne so glutrot untergeht.  
Ich bleib, so lang es mir gefällt und ruf' es allen zu:  
Am schönsten Plätzchen dieser Welt, da find ich meine Ruh'.

*Refrain:* ↔ 1. Strophe



Foto: *Hinrich Bonin* mit Smartphone am 9. Mai 2015.

Zusammen gefeiert mit den Läuferinnen und Läufern des *TuS Hohnstorf/Elbe*: Uwe Diercks, M55, 4 : 27 : 10h (Rechts im Bild); Axel Drawe, M50, 4 : 54 : 18h; Mirko Ranzau, M45, 4 : 26 : 11h; Hannelore Schwarcke, W50, 4 : 35 : 24h (Links im Bild); Carsten Wegner, M35, 4 : 15 : 20h und Maria Würzburger, W55, 5 : 09 : 40h (Mitte im Bild).

Abbildung 4: Party nach dem Lauf in Schmiedefeld am Rennsteig

## **4 Beispiel: 28. Ilmenau-Lauf Bad Bevensen am 14. Mai 2017**

Nun habe ich doch eine längere Zeit meine Laufaktivitäten mehr oder weniger ruhen lassen. Nach dem 36. Deichlauf in Hohnstorf im Jahre 2016 (10,6km, 1 : 11 : 36, 2. M70) und dem Volkslauf in Westergellersen am Jahresende 2016 (10,8km, 1 : 20h, 4. M70) habe ich endlich wieder an einem Volkslauf teilgenommen.

Im Jahr 1997 hatte ich erstmalig in Bad Bevensen an dem sogenannten Ilmenau-Lauf teilgenommen. Damals natürlich an dem Halbmarathon. Danach war ich in den Jahren 2003 und 2007 dabei.

Am 14. May 2017, quasi auf der vertrauten Strecke, habe ich nur den sogenannten Hauptlauf der Veranstaltung absolviert. Das waren 9,6km in 1 : 14h. Auffallend ist, dass ich doch wieder ganz schön langsamer geworden bin. Es muss einfach wieder konsequent geübt werden.

Ich habe enge, gelbe Stützstrümpfe bis zum Knie getragen. Im rechten Bein hatte ich nach  $\approx 5km$  ein positives Gefühl. Nichts tat weh. Das rechte Bein signalisierte die ganze Strecke, dass es irgendwie sich nicht gut fühlte. Nichts Schlimmes, aber auch nichts Positives. Gut, dass die Strecke nicht länger war. Ich war nämlich durch das linke Bein doch wirklich demotiviert und aufgrund des warmen Wetters auch erschöpft.



Foto: Unbekannte Läuferin mit meinem Smartphone am 26. Mai 2018.

Abbildung 5: Nach dem Zieleinlauf in Schmiedefeld am Rennsteig

## 5 Beispiel: Rennsteig Halbmarathon am 26. Mai 2018

Am 26-May-2018 bin ich den Rennsteig Halbmarathon (21,1km) von *Oberhof* nach *Schmiedefeld am Rennsteig* in 2 : 49 : 42h gelaufen. Dabei habe ich alle Steigungen per schnellem Schritt absolviert. Mit dieser Zeit war ich in meiner Altersklasse *M70* der 57. von 87 Läufern dieser Altersklasse. Erzielt habe ich bei 12,1km die Zwischenzeit 1 : 40 : 23h. Insgesamt war ich der 4073. von 4362 männlichen Teilnehmer im Ziel.

Wegen der vielen Starter erfolgt die Startaufstellung in Blöcken. Ich war im letzten Block (Nr. 8) eingeteilt. Meine Startzeit war 7 : 48 Uhr. Nach 2,2km verlässt man kurz den Rennsteig und unterquert die Bundesstraße 247. Dann folgt der nächste kurze Anstieg zur „*Brandleite*“ und dann kommt man bei 5,9km zur Getränkestelle „*Sommerswiese*“. Danach folgt der Anstieg zum „*Großen Beerberg*“. Der höchsten Punkt der Strecke von 974m über NN wird bei 9,2km erreicht. Die zweite Hälfte der Strecke geht primär abwärts. Die Höhendifferenzen betragen insgesamt: Anstiege 351m; Abstiege 481m.

Meine Hinfahrt begann am Freitag, den 25-May-2018, um  $\approx$  11 Uhr mit dem Fahrrad und Rucksack zum Bahnhof Lüneburg. Mit Umstieg in Uelzen, Göttingen und Gotha sowie einer Busfahrt von  $\approx$  1h kam ich  $\approx$  17 : 00 Uhr in Oberhof an. Nach Abholung der Unterlagen bin ich dann in die Turnhalle des Sportgymnasiums gegangen und habe dort

mein Schlafsack ausgebreitet.<sup>20</sup> In der Dreifelder Sporthalle fand dann die große Party mit Kohlroulade und zwei Klößen statt. Tolle Stimmung! Laut mitgesungen, auf der Bank gestanden und geschunkelt.

Morgens um  $\approx 4 : 45$  Uhr war das Masselager aufgewacht. Gegen  $\approx 5 : 30$  Uhr gab es ein leckeres Frühstück. Gegen  $\approx 7$  Uhr habe ich meinen Rucksack bei Postauto abgegeben und meinen Startblock aufgesucht. Gegen  $\approx 7 : 48$  Uhr habe ich die Startlinie überquert und war nach  $2 : 49 : 42h$  im Ziel.

Nach dem Duschen, Kuchenessen, Schwarzbier und Sekt trinken habe ich mit meinem Smartphone die Rückfahrt organisiert. Vom Bahnhof Rennsteig, der einen Fußmarsch von  $2,5km$  bedingte, ging es um  $14 : 37$  Uhr nach Neudietendorf. Von dort mit Regionalbahn weiter nach Göttingen und mit ICE direkt nach Lüneburg. Gegen  $\approx 20 : 30$  Uhr war ich mit meinem Fahrrad wieder zu Hause.

Dieser Halbmarathon war ein super Ereignis für mich. Trotz aller Bedenken und Umstände habe ich es erfolgreich „durchgezogen“.<sup>21</sup>

## 6 Fazit

Die „Gnade“ noch im hohen Alter überhaupt Laufen zu können, also eine relevante Flugphase gegenüber der Bodenkontaktpphase zu schaffen; wenn auch nur sehr langsam und oft nicht schmerzfrei, sollte man würdigen. Jeder Einwand von Dritten und von sich selbst ist als eine demotivierende Ausrede zu entlarven.

Gegen die Argumente des eigenen „Schweinehundes“ hilft das langjährige Erfahrungswissen, das letztlich jeder Ausdauerlauf eine positive Bilanz der Freude gegenüber aller Mühsal und den unvermeidbaren Schmerzen hat.

## 7 Quellen

Mit folgender Software wurde der Artikel Trotz alledem LAUFEN erstellt:

*Editor:* GNU Emacs 21.3.1

*Layout:* TeX, Version 3.14159 (Web2c 7.3.7x), LaTeX2e <2000/06/01>; Document Class: book 2001/04/21 v1.4e Standard LaTeX document class

*Hardcopy:* Corel CAPTURE 11; Corel PHOTO-PAINT 11 (version 10.427)

*Figure:* Microsoft Visio 2000 SR1 (6.0.2072)

*Index:* makeindex, version 2.13 [07-Mar-1997] (using kpathsea)

*DVI→PS:* L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X-File (Device Independent) to Postscript: dvips(k) 5.90a Copyright 2002 Radical Eye Software (www.radicaleye.com)

*PS→PDF:* Postscript file to PDF-File: Adobe Acrobat Distiller 9.0 Professional

*Security:* Adobe Acrobat 9.0 Professional (Dokumenten-Version 5.0)

Ab Januar 2017 wird mit TeXworks und pdfTeX, Version 3.14159265-2.6-1.40.17 (MiKTeX 2.9.6200 64-bit) gearbeitet. [Hinweis: Leider entfallen dadurch einige Optionen; zum Beispiel ein Buchstabe über mehrere Zeilen zu Beginn eines Kapitels (“dropping”) und die Security-Optionen durch Adobe Acrobat (professional).] Eingescannt wird mit Drucker Canon MG5750 gleich im PDF-Format. Fotos, zum Beispiel mit der Kamera Olympus PEN E-P1, werden im JPEG-Format direkt mittels USB-Anschluss übernommen und dann mit dem Konverter JPEG to PDF von <http://www.CompulsiveCode.com> — Download von der Zeitschrift Chip — in das PDF-Format überführt.

---

<sup>20</sup>Übernachtung mit Frühstück und Kurtaxe 8 €.

<sup>21</sup>Meine Tochter schrieb: *Wahnsinn!!! Du bist ein Tier, Vater!\**. Mein Tochter Franziska schrieb: *Was für eine tolle Leistung!*.

**Danksagung** Für die Durchsicht einer ersten Fassung des Manuskriptes danke ich meiner Schwester *Maria Jentsch*.

## Literatur

- [van Aaken1984] Ernst van Aaken; Das van Aaken Lauflehrbuch, Aachen (Meyer & Meyer Verlag) 1984, ISBN 3-89124-005-8. [Hinweis: Ernst van Aaken, † 2-Apr-1984, ist der Begründer der Ausdauermethode/-schule „Waldniel“.]
- [Heinrich2005] Bernd Heinrich; *Laufen — Geschichte einer Leidenschaft* —, Berlin (Ullstein Buchverlag GmbH, List Taschenbuch 60564) 1. Auflage 2005, 5. Auflage 2013, Originalausgabe 2001 “*Racing the Antelope. What Animals Can Teach Us About Running and Life*”, ISBN 978-3-548-60564-7. [Hinweis: Autor gewann 1981 in Rekordzeit (6 : 38 : 12h) den Ultramarathon über 100 km in Chicago.]
- [Herburger1990] Günter Herburger; *Lauf und Wahn — Mit Bildern von der Strecke* —, Frankfurt a. Main (Luchterhand Literaturverlag GmbH; Sammlung Luchterhand 876) 1990, ISBN 3-630-61876-6. [Hinweis: „*Der Leser wird hineingerissen in einen Strudel von ineinander verwirbelten Gedankenketten, Bildungsinformationen und spontanen Einfällen.*“ (↔ Zusammenfassung 1. Innenseite) ]
- [Irro2014] Werner Irro (Hrsg.); 42195 Meter, Marathon — Die magische Distanz —, Hamburg (Ellert & Richter Verlag GmbH, ↔ <http://www.ellert-richter.de/> (Zugriff: 28-Mar-2015)) 2014, ISBN 978-3-8319-0580-5. [Hinweis: Sammlung eines Langstreckenläufers von Texten, die auch Ultradistanzen umfassen.]
- [Irro2014a] Werner Irro; *Geschafft! Der erste Marathon*; in: [Irro2014] S. 66–75.
- [Kely2011] Joey Kelly; *Hysterie des Körpers — Der Lauf meines Lebens* —, aufgezeichnet von Ralf Hermersdorfer, Hamburg (Rowohlt Taschenbuch Verlag) Originalausgabe 2011, ISBN 978-3-499-62810-8. [Hinweis: „*Die Bezeichnung Hysterie (von altgriechisch (≈) ψστρα (hystera) = Gebärmutter, verwandt mit lateinisch uterus) als psychologischer Fachbegriff für eine neurotische Störung gilt inzwischen als veraltet ...*“ ↔ <http://de.wikipedia.org/wiki/Hysterie> (Zugriff: 5-Oct-2011)]
- [Kleinmann1987] Dieter Kleinmann; *Das Laufgesundheitsbuch*, Erkrath (Spiridon Verlags GmbH), 1987, ISBN 3-922011-15-2. [Hinweis: Dr. med. Dieter Kleinmann, \*1944, ist Internist und Sportmediziner.]
- [Liebers2012] Verena Liebers; *Abgelaufen — Geschichten zwischen Joggingrunde und Ultralauf* — Kassel (Agon Sportverlag ↔ <http://agon-sportverlag.de> (Zugriff: 14-May-2013)) 2012, ISBN 978-3-89784-390-5. [Hinweis: „*Ein leichtfüßiges Buch über den Spaß am Sport, das Verschieben von Grenzen und das Glück, nicht einsam zu sein.*“ (↔ Buchrückseite)]
- [Madry2016] Norbert Madry; *Der Ultralauf-Kompass — Für alle, die es wirklich wissen wollen* —, Grünwald (Copress Verlag GmbH ↔ <https://www.stiebner.com/copress.html> (Zugriff: 3-Aug-2016)) 2016, ISBN 978-3-7679-1111-9. [Hinweis: Autor ist aktiver Ultraläufer mit Bestleistungen von 7 : 33h über 100km, 216km in 24h und 2 : 38h für den Marathon.]
- [McDougall2010] Christopher McDougall; *Born to Run — Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt* — München (Karl Blessing Verlag ↔ <http://www.blessing-verlag.de> (Zugriff 1-Oct-2010)) 2. Auflage, deutschsprachige Ausgabe 2010, aus dem amerikanischen Englisch von Werner Roller. [Hinweis: Abenteuer und Sinnsuche: „*Denn in Wahrheit sind wir alle zum Laufen geboren.*“ (↔ Buchrückseite)]
- [Martin/Coe1992] David E. Martin / Peter N. Coe; *Mittel- und Langstreckentraining*, Aachen, 1992 (Meyer & Meyer Verlag) ISBN 3-89124-151-8, Originaltitel: *Training Distance Runners*, 1991. [Hinweis: Ausgehend von den wissenschaftlichen Grundlagen wird Multi-Stufen-Training entwickelt; sehr wett-kampforientiert.]

- [Murakami2008] Haruki Murakami; Wovon ich rede wenn ich vom Laufen rede, Köln (Dumont Buchverlag) 3. Auflage 2008, übersetzt von Ursula Gräfe, ISBN 978-3-8321-8064-5, Originaltitel *Hashirukoto ni tsuite katarutoki ni boku no katarukoto*, Tokyo (Bungei Shunju). [Hinweis: Haruki Murakami ist der gefeierte und mit höchsten japanischen Literaturpreisen ausgezeichnet Autor.]
- [Roscher1997] Jürgen Roscher; 42,195 — Marathon-Führer —, Eigenverlag: Brentanostraße 15, D-12163 Berlin, Tel.: 030/8217117, 1. Auflage 1997, ISBN: 3-9801432-4-4. [Hinweis: Berichte von über 100 Marathonläufen in Form einer Loseblattsammlung.]
- [Rowlands2015] Mark Rowlands; Der Läufer und der Wolf — wie ein wildes Tier uns den richtigen Weg zeigt —, aus dem Englischen von Michael Hein, (Malik National Geographic) erweiterte Taschenbuchausgabe 2015, ISBN 9783-492-40538-6; ↔ [Rowlands2014].
- [Rowlands2014] Mark Rowlands; Der Läufer und der Wolf, aus dem Englischen von Michael Hein, Berlin (Rogner & Bernhard GmbH & Co. Verlags KG ↔ <http://rogner-bernhard.de> (Zugriff: 24-Mar-2014)) März 2014, ISBN 978-3-95403-48-4. Originalausgabe 2013 "*Running with the Pack*". [Hinweis: Thematisiert die Schwierigkeit mit den Beschränkungen des Alters fertig zu werden.]
- [Safft2016] Andreas Safft; Häuptling Schlappschritt — Vom Joger zum Läufer und zurück —, Grünwald (Copress Verlag GmbH ↔ <https://www.stiebner.com/copress.html> (Zugriff: 3-Aug-2016)) 2016, ISBN 978-3-7679-1110-9. [Hinweis: Autor ist als Sportredakteur bei der Lüneburger Landeszeitung tätig.]
- [Seibold2013] Stefan Seibold; Einfach laufen — Wie ich die Form meines Lebens fand —, München (Piper Verlag GmbH, Malik National Geographic; ↔ <http://www.malik.de> (Zugriff: 12-Aug-2013)) Juli 2013, ISBN 978-3-492-40517-1. [Hinweis: Motivation zum Berglaufen.]
- [Sillitoe1975] Alan Sillitoe; Die Einsamkeit des Langstreckenläufers, Erzählung aus dem Englischen von Günther Klotz, Zürich (Diogenes Verlag AG Zürich ↔ <http://www.diogenes.ch> (Zugriff: 2-Apr-2015)) Taschenbuch 20413, 1975, Originalausgabe 1959 "*The Loneliness of the Long-Distance Runner*", ISBN 978-3-257-20413-1. [Hinweis: Ein krimineller Jugendlicher entscheidet sich gegen den sicheren Rennsieg um seine Vorgesetzten zu ärgern.]
- [Sonntag1996] Werner Sonntag; Laufende Vorgänge — „Irgendwann mußt du nach Biel“ und andere literarische Texte über das Laufen —, Ostfildern (Verlag Laufen und Leben, Königsberger Straße 12, D-73760 Ostfildern), 1996, ISBN 3-9802835-0-X. [Hinweis: Der „klassische“ Motivationsbericht für den Start beim 100km Lauf in der Schweiz.]
- [Steffny1990] Manfred Steffny; Marathontraining, Mainz (Verlag H. Schmidt GmbH), erste Auflage 1977, neunte Auflage 1990, ISBN 3-87439-209-0. [Hinweis: Ein Klassiker für den Langläufer mit Prognosetabellen für die erreichbare Bestzeit.]
- [Wessinghage1991] Ellen Wessinghage / Thomas Wessinghage; Laufen — Der Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung und Laufmedizin München, Wien, Zürich (BLV Verlagsgesellschaft), 2. überarbeitete Auflage 1991, ISBN 3-405-14192-3. [Hinweis: Umfassendes, gut gebildertes Laufbuch.]



## Abbildungsverzeichnis

1	Rennsteig Marathon 2015 . . . . .	5
2	Party am Vorabend in Neuhaus am Rennweg . . . . .	10
3	Nach dem Duschen in Schmiedefeld am Rennsteig . . . . .	11
4	Party nach dem Lauf in Schmiedefeld am Rennsteig . . . . .	12
5	Nach dem Zieleinlauf in Schmiedefeld am Rennsteig . . . . .	13

## Index

- Aaken, van, Ernst, 15
- Acrobat, 14
  - Distiller, 14
- Adidas Body, Hair, Face, 9
- Adobe
  - Acrobat, 14
  - Distiller, 14
- Aigner, 9
- Asics Gel-Kayano 19, 8
- Asics Gel-Kayano 21, 8
- Assos Gesäßcreme, 8
  
- Bio Racer Superior Cycling Wear, 8
- Bolte, Jürgen, 2
  
- Calida, 8, 9
- Coe, Peter N., 15
- Corel
  - CAPTURE, 14
  - PHOTO-PAINT, 14
  
- dvips, 14
  
- Emacs
  - GNU, 14
  
- Falke, 9
- Finn Comfort, 9
  
- GNU
  - Emacs, 14
- Gore Running Wear, 8
- Gräfe, Ursula, 16
  
- Haglöfs, 8, 9
- Hansaplast Classic, 8
- Harlem Walker, 9
- Hein, Michael, 16
- Heinrich, Bernd, 15
- Herburger, Günter, 15
- Hermersdorfer, Ralf, 15
  
- Irro, Werner, 15
  
- Jentsch, Maria, 15
  
- Kelly, Joey, 15
- Kleinmann, Dieter, 2, 15
- Klotz, Günther, 16
  
- L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X, 14
- Liebers, Verena, 15
  
- Madry, Norbert, 15
- Marc O'Polo, 9
- Martin, David E., 15
- McDougall, Christopher, 15
- Microsoft
  - Visio, 14
- Murakami, Haruki, 16
  
- Odlo, 8
  
- Polo Palph Lauren, 9
  
- Rempel, Volker, 6
- Roller, Werner, 15
- Roscher, Jürgen, 16
- Rowlands, Mark, 16
  
- Safft, Andreas, 2, 16
- Seibold, Stefan, 16
- Sillitoe, Alan, 16
- Skinfit, 8
- Sonntag, Werner, 16
- Steffny, Manfred, 16
  
- Tao Technical-Wear, 8
- Tewes, Klaus, 6
- T<sub>E</sub>X, 14
- Transponder, 8
  
- Visio
  - Microsoft, 14
- von Hacht GmbH, 8
  
- Wessinghage, Ellen, 16
- Wessinghage, Thomas, 16
- WrightSock Laufsocke, 8
- Wünsche, Jens, 6