

Und nach dem Laufen darf man Weihnachtsguetsli futtern

Hoch vom Sofa, raus an die frische Luft. Stadtläufe in stimmungiger Atmosphäre sind perfekte Motivationshilfen zum Laufen im Winter.

Von Robert Peterhans

Wer sich mit dem Beginn der Winterzeit an einem neuen Laufziel orientieren möchte, muss nicht zwingend langfristig planen. Im November und Dezember bieten kleinere und grössere Stadtläufe unkomplizierte Startmöglichkeiten, bei denen man ohne aufwendige Vorbereitung mitmachen und Spass haben kann.

Als Freizeitsportler blickt man zuweilen mit gemischten Gefühlen auf die kühlere Jahreszeit. Gerne möchte man die Fitness und das Wohlbefinden aus dem Sommer behalten, doch im Winter fällt das spontane Sporttreiben schwerer. Da passen die Stadtläufe als nahe, realistische Ziele perfekt in die Agenda. Und dies nicht nur für Läufer und grosse Sportskanonen.

Rennen unter Lichtern

Typisch für Anlässe wie etwa die Escalade in Genf, den Weihnachtslauf in Gossau oder den Zürcher Silvesterlauf ist nämlich das grosse Kategorienangebot, das allen die Teilnahme ermöglicht. «Man kann einfach die Turnschuhe anziehen und mitrennen», sagt Maurus Strobel, der Sprecher des Silvesterlaufs. Mehr als dreissig Unterteilungen mit Distanzen zwischen 1,5 km und 9,8 km stehen bei diesem beliebten Anlass zur Auswahl. Über die Hälfte der Kategorien richtet sich dabei an Familien, Kinder und Jugendliche. Beim 40. Zürcher Silvesterlauf vom 11. Dezember 2016 wird zudem eine Jubiläumsrunde angeboten.

Walter Fehr war bisher bei allen Austragungen dabei. Einst rannte der heute 63-Jährige mit, um im Winter etwas für seine Kondition als Hobbyfussballer zu tun. Als er mit vierzig sein Sportpensum reduzierte, war ihm der Anlass so ans Herz gewachsen, dass er bis heute ein fixer Teil seines Programms in der Vorweihnachtszeit ist. Er startet jeweils in einer Abendkategorie, da ihm die Stimmung in der festlich beleuchteten Innenstadt besonders gefällt. Weihnachtsbeleuchtungen gehören zum besonderen Charme vieler Läufe in der Winterzeit. Die dekorierte Stadt ist ein Erlebnis für sich und hilft mit, das Mitrennen zu geniessen und nicht bloss eine möglichst schnelle Zeit anzustreben. Darum sind solche Anlässe ideal für Wettkampfneulinge.

Stadtläufe sind populär; mit über 35 000 Finishern 2015 ist die Escalade in Genf der grösste Schweizer Laufsportevent überhaupt. Die Escalade findet jeweils Anfang Dezember statt und hat einen ausgeprägten Festcharakter. Dazu gehören viele Plauschkategorien ohne Rangliste, zum Beispiel für Kostümierte und Walker.



Grösster Schweizer Laufsportevent: An der Fête de l'Escalade in Genf. (5. Dezember 2015)

Zur Attraktivität von Läufen wie der Escalade oder dem Silvesterlauf gehören aber auch die meist kostenlosen und doch professionell geleiteten Vorbereitungstrainings, die in Zusammenarbeit mit lokalen Sportklubs angeboten werden. Selbst diverse kleinere Veranstalter offerieren reizvolle Packages zum Nulltarif. So bietet der Staaner Stadtläufer im Vorfeld zwei Probeläufe auf der Originalstrecke. «Mach den November zum Laufmonat und trainier mit uns!», lautet das Motto beim Gossauer Weihnachtslauf, der sechs Vorbereitungstermine im Programm hat. «Ursprünglich haben wir damit auf Kinder und Jugendliche fokussiert», sagt Pitsch Bernhardsgrütter, OK-Chef des Ostschweizer Traditionsanlasses. «Wegen des grossen Erfolgs bieten wir seit 2015 auch Trainingsgruppen für Erwachsene an, darunter eine für Laufeinsteiger.»

Wärme im Winter

Für Freizeitsportler hat die Teilnahme an offiziellen Übungseinheiten nur Vorteile. Das Mitmachen in abgestuften Leistungsgruppen ist motivierend und bietet Kontaktmöglichkeiten mit Gleichgesinnten, ohne dass man

sich gleich an einen Verein binden muss. Dies in einer Jahreszeit, in der man ohne äussere Anreize vermehrt auf der faulen Haut liegen würde.

Das Mitmachen und der Spass stehen bei vielen winterlichen Cityläufen stärker im Vordergrund als in der übrigen Zeit. Aber natürlich kann man auch bei kalten und sogar eisigen Bedingungen mit grösseren Ambitionen durch die Innenstädte rennen. So sind vielerorts Kategorien für Eliteläufer im Angebot, beliebt etwa bei Leichtathleten, die im Sommer auf der Bahn unterwegs sind. Kurze Distanzen und Rundstrecken als wichtigste Merkmale von Stadtläufen bieten allen Sportlern ein stimmungsvolles Erlebnis.

Zwar mag es für Hobbyläufer gewöhnungsbedürftig sein, mehrmals die gleiche Runde zu absolvieren. Dafür profitiert man von den Anfeuerungsrufen der zahlreichen Zuschauer. Wer den Rummel und die Masse grosser Events nicht mag, findet genügend familiär organisierte Alternativen. Es braucht niemand abseitszustehen – und dies ist gut so. Denn gerade bei ungemütlichen Temperaturen sorgt ein gemeinschaftliches Sporterlebnis für Wärme und Wohlbefinden.



Sportberatung
Thomas Mullis

Ich muss mich stets ins Training (Spinning und Fitnesscenter) zwingen. Heisst das, ich habe meine ideale Sportart noch nicht gefunden? Milos K., Bern

Die ideale Sportart meint in Ihrem Sinne eine sportliche Betätigung, zu welcher Sie sich nicht zwingen müssen. Da muss ich natürlich die Gegenfrage stellen: Haben Sie denn schon nach der sportlichen Betätigung gesucht, die für Sie so motivierend ist, dass Sie mit Freude hingehen oder sich wenigstens nicht gerade zwingen müssen? Nein? Dann nehmen Sie sich gleich jetzt kurz Zeit, um Ihrer idealen Sportart ein wenig näherzukommen.

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand, und schreiben Sie Stichworte zu folgenden Fragen auf: Was motiviert Sie mehr, Sport allein oder in der Gruppe? Falls in der Gruppe, mit welchen Personen würden Sie gerne Sport treiben – lieber mit Freunden, oder dürfen es wildfremde Leute sein, die man dank dem Sport dann auch kennenlernen? Machen Sie lieber Sport drinnen oder draussen? Sind Sie eher der Typ, der sich mit Spilsportarten vom Sofa weglocken lässt, oder haben Sie mehr Freude an klassischen Ausdauer- und Kraftsportarten? Welche Sportarten kommen Ihnen spontan in den Sinn? Welche Sportarten waren in Ihrer Jugend Ihre Favoriten und haben Sie vielleicht sogar wettkämpfmässig betrieben?

Schreiben Sie alle Stichwörter, die bei Ihnen positive Emotionen und die Lust auf Bewegung und Sport wecken, auf ein Blatt Papier, in Ihr Handy oder am besten gleich in den Gruppen-Chat ihres Freundeskreises, und machen Sie sich dann explizit auf die Suche nach einem Sportangebot, das einen Grossteil dieser Stichworte abdeckt.

Teilen Sie Ihre Absichten unbedingt Ihren Freunden mit. Diese sind oftmals hilfreich, wenn es darum geht, sich zu überwinden, um einem Verein oder einem neuen Sportangebot beizutreten oder um wenigstens in etwas Neues hineinzu-schnuppern. Und sicherlich gibt es Freunde, die in der gleichen Situation stecken wie Sie.

Wer sachlich bleiben kann, der darf auch durch die diversen Sport- und Fitnessmagazine blättern, um sich inspirieren zu lassen. Die abgebildeten Fotos von Sportlern in Action an wunderschönen Orten sind meist hoch motivierend, jedoch für unsereins unrealistisch. Entweder ist die Foto bearbeitet worden, der abgebildete Sportler ein Vollprofi oder gleich beides. Eine Foto von einem Surfer auf Hawaii motiviert auch mich. Bleiben Sie aber bitte realistisch, und träumen Sie nicht herum.

Wenn es um Bewegung geht, sind Sie Ihres Glückes eigener Schmied. Sie sind Täter und nicht Opfer. Suchen Sie somit aktiv nach dem Angebot, das zu Ihnen passt, anstatt am Status quo rumzujammern.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

Die besten Läufe für verschiedene Zielgruppen



Basler Stadtlauf: Perfekt für Sportskanonen

Der Basler Stadtlauf mit Start auf dem Münster- und Ziel auf dem Marktplatz ist die wett-kampforientierte Version eines Citylaufs. Familien- und Plauschkategorien stehen nicht zur Auswahl. Dafür sind die Alterskategorien bei den Erwachsenen in 5-Jahres-Abschnitte unterteilt, was vorab bei ambitionierten Läufern gut ankommt. Im Vorfeld werden dreizehn Trainings angeboten. Nicht kostenlos, aber zu einem günstigen Pauschalpreis, in dem auch das Startgeld für den Lauf inbegriffen ist. Datum: 26. November.

www.stadtlauf.ch



Gossauer Weihnachtslauf: Ideal für Familien

Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche: Der Gossauer Weihnachtslauf wird traditionell von Nachwuchskategorien geprägt. Doch mit über 30 Kategorien richtet sich das OK heute von Knirpsen über Plauschkategorien bis zu Eliteläufern an alle. Erwachsene können aus drei Distanzen auswählen oder neu alle drei als Gossauer Triple laufen. Mit insgesamt rund 3500 Teilnehmern bietet der Event einen idealen Mix zwischen Masse und Überschaubarkeit. Datum: 3. Dezember.

weihnachtslauf.ch



Zürcher Silvesterlauf: Genuss für alle

Der Silvesterlauf hat sich vom Anlass für klassische Läufer zum Event mit vielfältigem Kategorieangebot entwickelt, das auch weniger sportlichen Personen eine Mitmachmöglichkeit bietet. Entsprechend sind die Teilnehmerzahlen in den letzten Jahren kräftig gestiegen. Bei zuletzt über 20 000 Läufern wird es auf den Strassen der Zürcher Innenstadt zuweilen unangenehm eng. Als Vorbereitung werden vier kostenlose Trainings angeboten, eines davon auf der Originalstrecke. Datum: 11. Dezember.

www.silvesterlauf.ch

Fragen an: freizeitsport@nzz.ch