

HEYNE <

ACHIM
ACHILLES

ACHILLES' VERSE

BAND II

Lerne Laufen ohne Leiden

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Immer das Neueste von Achilles auf achim-achilles.de



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC-zertifizierte Papier *München Super*

liefert Mochenwangen.

Redaktion: Susan Mücke

Originalausgabe 04/2009

Copyright © 2009 by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg, und

Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2009

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

nach einer Idee von Anna Korolewicz

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-60094-2

<http://www.heyne.de>

Gewidmet

*all den wunderbar bescheuerten Menschen,
die über Achilles lachen,
tolle Ideen liefern, sich durch Eisregen
zu Lesungen kämpfen oder
einfach nur mal was Nettes sagen
auf irgendeiner Laufstrecke dieser Welt –
und natürlich Mona.*

INHALT

Laufen, Leiden, Lachen, Leben	11
---	----

ACHILLES' VERSE

1. Ein Traummann für Charlotte Roche	15
2. Härter als Haile.	18
3. Solariumskrähe und Leberwurst.	21
4. Mein wunderbares Opfer.	24
5. Kampfschaf im Unterholz	27
6. Qualen nach Zahlen.	30
7. Schinder mit Herz	33
8. Leichtfüßig wie ein Flusspferd	36
9. Vom Zausel vorgeführt	39
10. Im Visier des Klemmbretts	42
11. Kuddel, der Held.	45
12. Quickstep im Dixi-Land	48
13. Igitt, Herpes	51
14. Der beste Tag des Jahres.	54
15. Schamanenkaffee	57
16. Das ABC der Läufer-Ängste, Teil I	60
17. Das ABC der Läufer-Ängste, Teil II.	63
18. Das ABC der Läufer-Ängste, Teil III.	67
19. Angst-Spezial: Furcht vor Frauen	71
20. Britney in der Sprunggrube.	74

21. Kampf gegen das organisierte Erbrechen.	77
22. Hungerkrämpfe nach dem Waden-Burning	80
23. Schenkel-Exhibitionismus pur	83
24. Die Wade ist der Blinddarm des Beines	86
25. Never change a winning Sieben-Gänge-Menü	89
26. Den Hals voll	92
27. Packt die Bäuche wieder ein	95
28. Rocky statt Rezepte.	98
29. Dinner im Trainingsanzug	101
30. Ein Stachel namens Brad	104
31. Mein Feind, der Spiegel	107
32. Der Elefantenvibrator	110
33. Operation Wampentod	113
34. Kindheitstrauma Weidezaun	116
35. Männer und ihre Möpse	119
36. Als die Saurier noch herrschten	122
37. Ansichten eines Chauvi-Schweins	125
38. Achtung, Schnupfen!	128
39. Bammel vor dem Weißkittel	131
40. Rappeln im rechten Lappen	134
41. Blutdoping im Kuhstall	137
42. Hilfe! Alpen von Walkern verseucht!	140
43. Der Klang des Eiweiß-Dopings	143
44. Weck den Horst in dir	146
45. 60 Euro statt 60 Minuten	149
46. Retro-Rüdiger trifft Beischlaf-Blödmops	152
47. Die Uhr, der größte Feind	155
48. Liegestütze mit Koran	158
49. Biowaffe in Laufschuhen	161
50. Von Musterpapis und Pavianpopos	164
51. Der rasende Rotzlöffel	167
52. Haufenweise fiese Köter	170
53. Inmitten autistischer Dröhnschädel	173
54. Geisterläufer auf der Tartanbahn	176

55. Der Knut vom Grunewald	179
56. Tückischer Sockenrost	182
57. Helden der Socken-Saga	185
58. Renaissance des Stützstrumpfes	188
59. Cursus interruptus	191
60. Massaker im Kleiderschrank	194
61. Ein Fall für die Super-Nanny	197
62. Ja, auch ich habe gedopt	200
63. Schlammfromme Schweinerei	204
64. Fett, nicht fit	207
65. Glühwein mit Folgen	210
66. Höllenduell gegen den Hulk	213
67. Ein Weihnachten zum Davonlaufen	216
68. Ein bisschen Liebe und sehr viel Vernunft	219
69. Die Zehn Gebote des Winters	222



LAUFEN, LEIDEN, LACHEN, LEBEN

Laufen ist immer Qual, egal, ob man läuft oder nicht. Die Wade reißt schon beim Schleifemachen. Und das ist erst der Anfang. Jeder Schritt ein Martyrium, oben, unten, überall. Wenn man nicht läuft, ist es allerdings noch schlimmer: Dann pocht das schlechte Gewissen. Wirklich wohl fühlt man sich allenfalls für ein paar wenige Minuten unmittelbar nach dem Laufen. Dann tut zwar alles weh, aber das schlechte Gewissen pocht etwas leiser. Doch kaum tropft der Schweiß nicht mehr, geht das innere Psychomassaker wieder los. Anschwellendes Schweinehundgebrüll: »Letztes Jahr ging die Runde um den Schlachtensee aber noch bedeutend zügiger. Vor allem zweimal. Wenn schon nicht schnell, dann wenigstens nicht so kurz – hatten wir uns doch mal vorgenommen, oder? Wo kommt dieses Knarzen eigentlich her? Hüfte? Leiste? Leber? Kein Wunder, bei dem Lebenswandel. Aber immer große Fresse, von wegen Marathon. Und am Ende doch nur die Seniorenrunde im Schlurfmodus. Das soll laufen sein? Die Spaziergänger grinsen ja schon. Die überlegen, ob sie den Rettungswagen rufen. Kein Wunder, bei der lila Birne. Jupp Heynckes ist ein Albino gegen mich. Und Reiner Calmund ein Strich. Auf den Reklamefotos liegt dieses elend teure Laufhemd ganz eng an. Warum weigert es sich bei mir? Ich sehe aus wie ein verhängtes Kettenkarussell, das in Zeitlupe durch den Wald rollt. Läufst du noch oder stirbst du schon, du dicke, lahme Ente?«

Leider stimmt jedes Wort. Weghören geht nicht. Kommt ja von innen, und doch nicht zu überhören. Ich sehne einen Tinnitus herbei.

Laufen, das ist aber auch Hoffnung. Die Illusion, nach dem sams-täglichen Gehechel durch den Grunewald nicht ganz so fertig zu sein wie beim letzten Mal. Die Vorstellung, dass die schnuffelige, kleine Praktikantin zufällig guckt, wenn man das Hosenbein an der Stuhlkante ein wenig emporschiebt, so dass ein Stück dieser plumpen, aber immerhin ziemlich harten Wade zu sehen ist, die wir just in diesem Moment bis zur Krampfstarre anspannen, ohne dabei angestrengt auszusehen.

Die schlimmste Hoffnung ist allerdings die auf Gelassenheit: Bewegung genießen, frische Luft einsaugen, nur mal zwei Minuten lang nicht auf die Uhr gucken. Einfach mal loslassen, empfiehlt die Vernunft. Würde ich ja gern, antwortet der Läufer, geht aber nicht. Laufen verhält sich zur Gelassenheit wie Dieter Bohlen zu Thomas Anders – eine völlig zerrüttete Beziehung.

Mal angenommen, der Dalai Lama würde laufen. Wie würde der kleine Tibeter das Training angehen? Erst mal lachen, als Grundhaltung. Hülfe ja schon eine Menge, wenn sich die notorisch maulende Läuferbande daran halten würde. Dann ein Viertelstündchen meditieren. Auch gut: Einfach mal gar nichts machen – mentales Walken. Verabschieden aus der bösen Welt da draußen und eintauchen ins Paradies, wo Wadenkrampf und Lungenbrennen wohnen.

Dann langsam loslaufen, ganz leicht und gut gelaunt. Kein Trainingsplan im Kopf, keine Uhr am Handgelenk, erst recht kein GPS oder Handy. Freies Laufen, ohne jede Vorgabe, ohne Ziel, ohne Druck. Kurz, Urlaub auf Luftpolstersohlen.

Schöne Vorstellung, aber leider völlig unrealistisch. Wer läuft, will Qual und Zweck. Anerkennung, abnehmen, Bestzeit rennen, von seinen Kollegen bestaunt werden. Zielloser Zen-Run funktioniert erst recht nicht, wenn der Ehrgeiz brennt. Wo kommen wir denn da hin, wenn Laufen auf einmal nur noch Spaß macht? Es ist die Angst, die uns treibt, nicht das Vergnügen.

Und so dreht sich der Läufer in einer endlosen Redundanzschleife der Dialektik: Hoffen und Bangen, Endorphinrausch und Suizidgedanken, Sucht und Unlust, Lachen und Leiden erzeugen ein stetes Feuerwerk der Emotionen, das uns mehr als ohnehin schon an uns zweifeln lässt.

Ein Mal, nur ein einziges Mal, wollen wir den großen Sieg, am liebsten über uns selbst. Aber die Anstrengung auf dem Weg dorthin umgehen wir mit allerlei Listen. Verträge mit uns selbst schließen wir nur, um sie alsbald frohgemut zu brechen. Natürlich könnten wir schneller sein und dünner. Aber jetzt gerade nicht. Nächste Woche vielleicht oder nächstes Jahr. Aber da klappt es wahrscheinlich auch nicht.

Trotzdem laufen wir weiter. Damit wir weiter leiden können. Lauf und Leid gehören zusammen wie Loki und Helmut Schmidt. Vergeblich bleibt jeder Versuch, die beiden zu trennen. Man kann sich aber ganz gut arrangieren mit dem fortwährenden Scheitern an den eigenen Erwartungen. Die Qualität der Ausreden wird mit den Jahren beständig besser.

Schöner scheitern, so lautet das Lebensmotto des Achim Achilles. Zahlreiche eindrucksvolle Beispiele dafür sind in diesem Buch dokumentiert, Kolumnen, die bei *Spiegel Online* erschienen sind. Die Resonanzen zeigen: Hobbyläufer Achilles ist offenbar nicht allein mit seiner emotionalen Resterampe. Viele Leser stellten nach Lektüre des ersten Bandes (*Achilles' Verse: Aus dem Leben eines Läufers*) erleichtert die Frage: »Achim, woher weißt du, wie es in mir aussieht?«

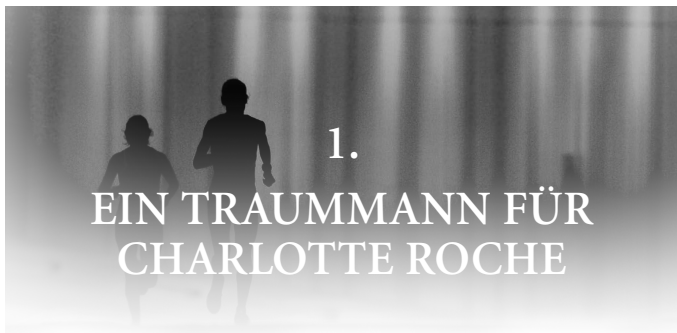
Achim weiß es gar nicht. Er schreibt nur auf, was tagtäglich in ihm wühlt, vor, während und nach dem Laufen. Offenbar aber ticken Läufer ziemlich synchron. Jeder kämpft zwar verbissen für sich, aber allein sind wir dennoch nicht. Denn im Kopf und in den Beinen passiert bei all diesen Alltagshelden dasselbe, im Magen und im Bett übrigens auch.

Die archaische Fortbewegung auf zwei Beinen ist eben mehr als ein Zeitvertreib: Laufen ist kollektives Bewusstsein, ein unsicht-

bares Band, das Millionen Menschen aller Kulturen, Generationen und Schichten zusammenhält. Die Sprache der Beine versteht man überall auf der Welt.

Für Millionen Freizeitathleten bedeutet Laufen Leiden, aber eben auch Leben, in seiner unkompliziertesten Variante. Wer läuft, wird leicht, vor allem dann, wenn er gar nicht daran denkt: Endlich mal ein Stündchen ohne Arbeit und ohne Handy, ohne Druck, Genuß und Ästhetikdiktat. Stattdessen einfach nur Schritt für Schritt und immer nach vorne. Was sind dagegen schon die leisen Quietscher des Hüftgelenks oder das Pieken des Fersensporns?

Laufen ist Leiden, aber voller Freude.



Markenmonster oder Speckschürzenträger, Feuchtgebiet oder Betonscheitel: Achim Achilles hat die Läufer Szene genau analysiert. Er gibt einen Überblick zu den unterschiedlichen Erscheinungstypen – und ergründet die Erotik des Laufens.

Erotik ist ja eine feine Sache: knackige Körper in einen Hauch von Nichts gehüllt, anmutige Bewegungen und geheimnisvolle Geräusche.

Läufer erfüllen all diese Kriterien, vor allem im Sommer, wenn ihre semitransparenten Funktionshemden den Körperstahl nachzeichnen. Unter der eng anliegenden Laufhose signalisieren ein letzter Rest von Männlichkeit und angestregtes Hecheln den Betrieb der Vitalfunktionen. Und doch schaffen es weder Läufer noch Läuferin, auf den Waldwegen dieses Landes erotisches Knistern zu erzeugen, sondern vielmehr angewiderte Blicke.

Hier die Hitliste der schlimmsten laufenden Lustkiller:

Das krümelnde Feuchtgebiet

Das angegilbte Trägerhemd gibt den Blick auf Achselhaardickicht frei, das sich mit dem langflorigen Rückenpelz zu einem Tau flechten ließe, mit dem Containerschiffe an der Mole festmachen. In den Mundwinkeln trägt der Sportsfreund dreilagige weiße

Trockenspeichelkrümel, seine Laufhose ist überzogen von hellbeigefarbenen Wellenlinien, über deren Herkunft man lieber nichts wissen will. Dieses mobile Feuchtgebiet schwitzt derart, dass Nachlaufende einem warmen Regen menschlicher Stressfeuchte ausgesetzt sind. Das säuerliche Aroma lässt auf sparsamen Gebrauch von Duschwasser und Reinigungsmittel schließen. Der Traummann für Charlotte Roche.

Der Betonscheitel

Schwarze Hose, weißes Hemd, Kniestrümpfe, das Haar mit dem Winkelmesser gescheitelt. Atmet »Fööf-fööf-fööf«. Grüßt nicht, schwitzt nicht, riecht nicht. Wahrscheinlich frühpensionierter Bundeswehr-offizier. Mit Generalsmütze und einem Paar schwarzer Reiterstiefel der ideale Freizeitgestalter für führende Formel-1-Funktionäre.

Die Speckschürze

Natürlich ist das Geglötze peinlich, aber man muss einfach immer wieder hingucken, weil man beim besten Willen nicht glauben kann, dass jemand freiwillig so herumläuft. Nur der beherzte Sprung vom Kleiderschrank hat es möglich gemacht, dass dieser Leib seinen Weg in das ultraenge Oberteil und die abschnürende Laufhose fand. In der Körpermitte quillt eine wobbelnde Feistfalte hervor, die an Luftballondackel erinnert. Wampe ist ja nun wirklich kein Problem. Aber man muss sie doch nicht gleich allen zeigen. Offenbar kein Spiegel zu Hause und auch sonst keinen Geschmack. Bei jedem Schritt verschärftes Speckschürzenwippen. Garantiert eine Alternative für die Fans von Montserrat Caballé und Tine Wittler.

Das Markenmonster

Vom Stirnband bis zum Schuh in einer Marke unterwegs. Entweder Neuling, der sich im Schnäppchenmarkt ein Laufset gegönnt hat, Mitarbeiter einer Sportartikelfirma oder ein besonders einfältiger Zeitgenosse, der glaubt, dass man im Wald genauso aussehen muss wie die Schmierlappen in der Tageszeitungsbeilage.

Das String-Tier

Was in Deutschlands Shoppingmalls nicht auszurotten ist, darf auf den Laufstegen des Landes natürlich nicht fehlen: Unterwäsche, die hinten total zufällig aus der Hose lugt. Backfische präsentieren Polyacrylspitze vom Grabbeltisch, Kindergartenknirpse ihre Benjamin-Blümchen-Unterbuxe und die Läuferin zerrt gern den G-String in sexy mausgrau bis zum Halswirbel. Immerhin werden damit weite Teile des wuchtigen Arschgeweihs überdeckt. Weitere Bauernmalereien meist an Oberarm (Stacheldraht) und Wade (Rosenkranz). Auf diese Modelle stehen Lothar Matthäus, Rolf Eden und Paul McCartney.

Der Styler

Eigentlich gar kein Läufer, sondern ein Poser. Kariertes Kurzarmhemd, Karosocken, Skaterschuhe und Bollerhose aus dem Surferbedarf. Lläuft nicht, sondern watschel-trampelt. Die gewollt sträh-nige Frisur sitzt wie mit Dreiwettertaft an den Schädel geschweißt. Nach etwa 20 Minuten lockeren Laufs dürfte die Reibung der schicken Klamotten ausnahmslos alle empfindlichen Stellen des Körpers in Hackepeter verwandelt haben. Auch egal. Trifft selten die Falschen.

Der Grufti

Ausnahmslos in schwarz unterwegs. Schon von weitem zu hören, weil die drei Pfund Edelstahl, die an allen Körperöffnungen befestigt sind, lustig im Schrittrhythmus klimpern. Blick stets gesenkt, Geschlecht nur selten zu erkennen. Tempo eher mäßig. Kein Wunder, bei dem Gepäck.

Das scheue Reh

Dezente Farben, welche die schmackige Silhouette betonen, kurze weiße Socken, ausgeprägter Kniehub, ein Lächeln wie die junge Franzi van Almsick. Eine Frau wie ein Yeti – alle reden von ihr, aber kaum einer hat sie je gesehen. Und wenn, dann nur kurz. Sie war leider viel zu schnell.



Erst der innere Schweinehund, dann auch noch Nachbar Roland. Achim ist umgeben von Laufbremsen. Aber echte Kämpfer lassen sich auch von guten Ausreden nicht aufhalten.

Eigentlich hätte ich heute 15 schnelle Kilometer absolvieren sollen. Aber mein kleines fieses Haustier »Pigdog« hielt mich wieder mal davon ab. Pigdog ist ein Schweinehund, ein Dobermann mit Ferkelkopf, manchmal auch ein fettes Hausschwein mit Bernhardiner-visage. Fortwährend pflanzt er gemeine Gedanken in mein Hirn. »Vor-sicht Übertraining!«, hatte Pigdog den ganzen Tag lang gewispert. Der Schweinehund hatte natürlich Recht: Mein bisschen Form sollte ich wenige Tage vor dem Halbmarathon in Reinickendorf nicht aufs Spiel setzen. Ich entschied mich für aktive Erholung und nahm Monas Nassrasierer mit in die Badewanne. Die wenigen Mitläufer, denen ich davonstolpern würde, sollten nicht auf Putzwollwaden starren müssen.

Kaum war ich mit dem stumpfen Mistding an der heiklen Stelle zwischen Unterwade und Oberferse angelangt, da gellte Monas Kasernenhofschrei ins Bad. Ich verstand nicht, was meine wunderbare Frau schon wieder wollte, dafür jagte ich den Stahl vor Schreck tief ins Fleisch. Autsch, verdammt. Tiefrotes Blut ver-mischte sich mit Rasierschaum und Borsten zu einer Masse, die an Grießbrei mit Himbeersoße erinnerte.

Mir wurde schwindlig. Ich kann kein Blut sehen, schon gar nicht mein eigenes. Ich brauchte sofort eine Eisenfusion. Mein Start war gefährdet. Achim Fuentes hätte doch ein paar Beutel im Drei-Sterne-Fach lagern sollen. Aber die Gattin wollte keinen Hochleistungstreibstoff zwischen Spinat und Hühnerklein. Sie mosert ja schon wegen der Magnesiumrohrpalisaden, die ihr den Zugriff auf den Früchtetee verbauen.

Mein Monalein brüllte ein zweites Mal, diesmal lauter: »Achim, Besuch für dich!« Besuch? Für mich? Wer zum Walker stand an einem Montagabend um halb neun vor der Tür? Haile? Der Gerichtsvollzieher? Pigdog persönlich? Ich wickelte mehrere Lagen Klopapier ums Bein, sprang tropfend aus der Wanne in den Bademantel und schlitterte in den Flur.

In der Wohnungstür stand Roland, unser Nachbar. Er hatte eine Flasche Rotwein im Arm. Roland arbeitete in einer PR-Agentur und wohnte im Dachgeschoss. Ein notorischer Single, der sein Geld in schicke Bars und feine Klamotten investierte, damit am Ende aber auch nicht mehr Spaß hatte als ich mit Mona und den Kindern. »Haste mal fünf Minuten?«, fragte Roland und schwenkte die Flasche. Ich fischte ein Haarbüschel aus dem Mundwinkel und nickte.

Eigentlich hätte ich maximal einen Teelöffel Molke zum Abend einnehmen dürfen, angesichts meines reduzierten Trainings. Aber Roland sah hungrig aus. Und Mona war ausgerechnet heute beim Käsemann gewesen. Ich stellte die Gläser auf den Tisch, schnitt eine Birne wegen der Enzyme und bohrte das Messer in den Greyerzer. Roland druckste herum. Verspannt wie immer. Typisch metrosexuelles Reklame-Weichei. »Ähm, Achim ...« Ich nickte und befreite die Flasche vom Korken. Roland und der Rotwein holten Luft. »Du kennst dich doch mit Laufen aus«, sagte mein Nachbar schließlich, »ich will das jetzt auch mal probieren.«

Hoho. Deswegen hatte mein feiner Nachbar so herumgedruckst. Seit Jahren hatte sich Roland über mich und meinen Titanen-

sport lustig gemacht. Er fühlte sich überlegen, weil er alle Fitnessstudios der Stadt ausprobiert hatte, Bodytoning, Ayurveda, Epilation, und ich immer nur lief.

Aber als ich ihn eines Tages mit dem Pilates-Buch von Barbara Becker auf der Treppe erwischt hatte, drehte sich das Kräfteverhältnis. Ich mochte struppig und verstunken sein, aber immerhin hatte mein Treiben noch entfernte Ähnlichkeit mit Sport. Roland dagegen war endgültig in der Wellness-Sackgasse gelandet, dieser postmoderne Anstrengungsvermeider, ein durchgestylter Sportdarsteller, der seine Edelsneaker mit Dutyfree-Deo aussprühte.

Zur Strafe war er die letzten Jahre immer moppeliger geworden, auf jeden Fall mehr als ich. Und jetzt saß er wie Uschi auf unserer Küchenbank und wollte laufen lernen, ausgerechnet von mir. Ich stürzte den Wein kehlabwärts und guckte wie Mickey Goldmill.

»Kannst du dich quälen?«, fragte ich. Roland nickte.

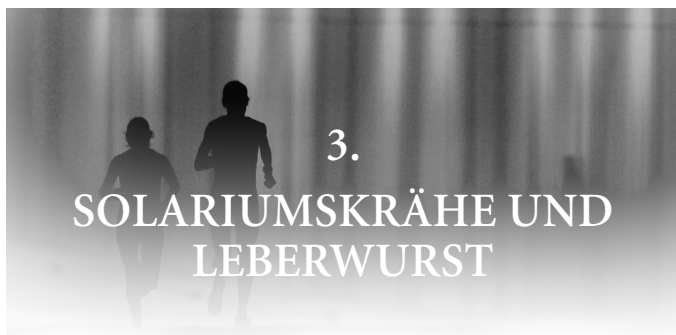
»Willst du alles geben?« Roland zögerte und nickte.

»Bist du bereit für ein neues Leben?« Roland schluckte und nickte. Ich sagte ihm nicht, dass er mental deutlich weiter war als ich.

Die Rolle als Coach gefiel mir. Ich würde Roland herumkommandieren wie Mona sonst mich.

»Es wird wehtun, oder?«, flüsterte Roland. Ich nickte düster. »Morgen um sieben unten an der Haustür«, befahl ich. Roland stand auf und reichte mir die Hand. »Abgemacht.«

Mist. Damit hatte ich nicht gerechnet. Als Roland gegangen war, genehmigte ich mir noch ein Glas Wein. Nicht nur Roland hatte ein Chance, sondern auch ich. Neustarts kann es in einem Läuferleben nie genug geben.



3.

SOLARIUMSKRÄHE UND LEBERWURST

Die Fitness-Operation »Roland« stellt sich für Achim schwerer als erwartet dar. Er hat mit Rotwein, Anfängergehabe und einem Fitnessguru zu kämpfen. Der Versuch, durch hartes Training zu beeindrucken, endet in bitterer Selbsterkenntnis.

Warum nur hatte ich mich mit Roland um sieben Uhr morgens verabredet? Unser birnenförmiger Nachbar wollte mit dem Laufen anfangen. Ausgerechnet mich hatte er sich als Coach ausgesucht. Aber warum mitten in der Nacht? Weil ich Trottel meinte, mit Läuferhärte angeben zu müssen: Es gibt kein zu früh, zu lang, zu schnell, hatte ich am Abend vorher nach dem dritten Glas Rotwein gestrunzt.

Die üblichen Sprüche halt, die Läufer gegenüber Nicht-Läufern machen, um sie einzuschüchtern. Dabei ist es bestimmt drei Monate her, dass ich zum letzten Mal so früh trainiert habe, vielleicht auch schon drei Jahre. Roland hält mich seit gestern Abend für einen knallharten Rund-um-die-Uhr-Athleten. Fal-scher schätzte nicht mal Mona meine Frondienstbereitschaft ein. Roland trippelte schon im Hausflur, als ich um Punkt fünf nach sieben die Treppe hinuntergewankt kam. Der Rotwein hatte meinen Gaumen mit einem festen Pelz ausgekleidet. Roland sah aus wie der späte Elvis. Sein weißer Trainingsanzug spannte und stammte aus der Zeit, als man B-Kadett fuhr. Er hatte ein Hand-

tuch um den Hals geschlungen wie Rocky, fummelte nervös an seiner käsestullengroßen Pulsuhr mit Mondkraterortung, schob seinen Pulsmessgurt mal über, mal unter seine Bierbrüste und trug Schuhe mit genug Chromsilber, um alle Plateaustiefel von The Sweet zu beschlagen – die perfekte Wildschweinscheuche.

»Ziehst du dich im Auto noch um?«, fragte ich. Roland war empört. »Ich war extra im Ausdauerempel. Die haben gesagt, dass Pulsuhr und Schuhe wichtig sind, der Rest sei erstmal egal. Ich habe ein Vermögen ausgegeben.«

Volkswirtschaftlich sind Anfänger wie Roland ein Segen. Mögen die Finanzmärkte auch zusammenbrechen – Laufnovizen gucken im Sportgeschäft genauso wenig auf Preisschilder wie Oligarchen im Superyachtladen. Beide glauben an die geheimnisvolle Kraft des Teuren. Ich musterte Roland wortlos: Offenbar gibt es für Pulsmessriemen jetzt auch schon Verlängerungen wie bei Flugzeuggurten.

Zum Glück hatten wir entschieden, unseren ersten gemeinsamen Lauf weitab der Zivilisation zu absolvieren. Mit diesem Amateur musste mich nun wirklich keiner sehen. Wir fuhren mit dem Auto Richtung Grunewald. So früh ist bestimmt noch kein Berliner auf den Beinen, dachten wir. Aber leider alle Zuwanderer. Nach fünf Minuten standen wir im ersten Stau.

Roland kaute an einem Powerbar und dozierte aufgeregt sein Internetwissen. »Magnesium und Eisen habe ich schon eingenommen«, sagte er und erwartete Lob. Ich schwieg. »Wir müssen zuerst meinen Maximalpuls bestimmen«, erklärte Roland, »und auf den Kniehub achten.« Man sollte Laufnovizen die ersten drei Monate auf Google-Entzug setzen.

»Wir laufen erst mal locker los und schauen, wie weit wir kommen«, schlug ich vor. »Aber mein Maximalpuls ...«, protestierte Roland. »Der kommt von alleine«, sagte ich. »Doktor Strunz sagt, dass man zehn Kilometer in 40 Minuten laufen muss, sonst ist man eine Parkschleiche.« – »Nee, klar«, erwiderte ich, »und zum Aufwärmen laufen wir schnell einen Halbmarathon.«

Roland guckte interessiert. Er hatte nicht die geringste Ahnung von unserem schönen, edlen Ausdauersport, aber als Werbeheini war er es gewohnt, sich in allen Lebenslagen mit flachem Halbwissen zu behelfen. Sätze, die mit »Doktor Strunz sagt ...« anfangen, enden selten mit Endorphinschüben.

Was fällt dieser Solariumskrähe überhaupt ein, alle Läufer zu beschimpfen, die länger als 40 Minuten für zehn Kilometer brauchen? Ich fühlte mich diskriminiert. Was sollte ich denn meinem Schüler Roland sagen? Dass ich noch nie in meinem Leben unter 40 Minuten geblieben bin? Und dass es mich endlose Selbsttherapien gekostet hat, damit fertig zu werden? Derlei Bekenntnisse würde meine Autorität als Coach unwiederbringlich zerstören: Parkschleiche trainiert Leberwurst. Danke, lieber Dr. Strunz.

Ich hatte mir die Trainerrolle einfacher vorgestellt. Am liebsten hätte ich Glitzer-Roland zusammengepiffen, einfach so, aus Freude am rauhen Ton. Aber der Weg des Shaolin erschien mir ratsamer. Sollte der Depp seine eigenen Erfahrungen machen. An Niederlagen konnte man sich nicht früh genug gewöhnen. Auf dem Parkplatz wollte Roland stretchen, er hatte Vorlagen ausgedruckt. »Schnickschnack«, erklärte ich und verordnete: »Viermal um den See in 40 Minuten, das kriegt eigentlich jeder Anfänger hin.« Eine Runde machte ziemlich genau zweieinhalb Kilometer.

Roland guckte gelehrig wie ein Spaniel und jagte von dannen. Ich trabte locker hinterher und freute mich auf das Schauspiel, das mich erwartete.



Achim Achilles

Achilles' Verse II

Lerne Laufen ohne Leiden

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60094-2

Heyne

Erscheinungstermin: März 2009

»Laufen hat nichts mit Lachen zu tun!« Achim Achilles

Vom Martyrium des Tempotrainings über nächtliche Fressattacken bis zum Pronationsmittelbrückenleichtbauschuh – schonungslos sezziert Deutschlands bekanntester Freizeitsportler den Irrsinn der schönsten Hauptsache der Welt.



[Der Titel im Katalog](#)