

MARQUARDTS MEINUNG

Geschafft. Off-Season.

Die Saison ist längst zu Ende. Gott sei Dank, denkt mancher müde. Und was man nun nicht alles machen kann! „Quality time“ mit dem Partner verbringen, ins Kino gehen, Urlaub machen, Pommes-Ketchup essen. Schöne neue Off-Season-Welt. So erträumt man sich das beim einschläfernden Kachelnzählen im Winter, den tristen langen Läufen im Frühjahr und den – mal ehrlich – endlosen 180-Kilometer-Touren im Sommer.

Dummerweise schlägt man dann im Oktober oder November auf dem harten, rauen Boden der Realität auf: Der Partner ist längst ausgezogen (Sie haben's bloß nicht bemerkt, weil Sie nie zu Hause waren), Kino ist blöd, weil Filme über die Höllenqualen bei der Tour de France, das Leben von Andreas Niedrig oder Dieter Hallervorden als Marathonheld eben viel zu selten sind. Urlaub hat man nicht mehr, weil man die 28 Urlaubstage im Trainingslager verbracht hat und Pommes-Ketchup ist halt auch

Mist, weil die Angst vor Gewichtszunahme zu groß ist, und richtig zu schlemmen dann doch wieder heißt, sich ne vegane Kürbissuppe mit Chia-Samen aus Timbuktu reinzukurbeln.

AKUTE KEKSANGST

Aus diesen einfach nachzuvollziehenden Gründen scharrt jeder gestandene Triathlet nach drei trainingsfreien Tagen schon wieder mit den Hufen und beginnt irgendein Training. Schließlich steht Weihnachten vor der Tür, damit auch die Kekse, und somit muss das „Wearable“ am Abend wieder die gewohnten 8.000 Kalorien Energieverbrauch anzeigen. Dennoch:



Der Internist und Laufexperte behandelt in seiner Praxis viele Sportler. Hier schreibt der Bestsellerautor („Die Laufbibel“) seine Meinung zu kontroversen Themen. www.marquardt-running.com

Irgendetwas muss doch noch passieren! So ein würdiger Abschluss. Ein richtiger. Ein Startschuss für die nächste, ultimative Saison, in der die Bestzeiten endlich purzeln werden. Gott sei Dank gibt es hierfür Traditionsveranstaltungen. Die eher einfach Gestrickten rennen am Ende der Saison noch mal die Biermeile. Da muss man, je nach Vereinstradition, zwischen zwei Flaschen und zwei Kisten Bier auf der Distanz von einer Meile trinken. Das ist kein Problem, sondern primär eine Taktikfrage: Bierkiste leer saufen und dann mit leerer Kiste besoffen laufen, oder mit voller Kiste nüchtern rennen und dann im Ziel alles auf ex reinkippen ...

Wem das zu primitiv ist, der kann sich natürlich zu den akademischen „100 x 100“ anmelden. Dummerweise sind da immer so Typen dabei, die früher deutscher Meister im Freistil waren und eine Abgangszeit von 1:30 Minuten vorschlugen, damit es auch „locker“ wird. Also doch besser die Staffel mit den anderen neun Kollegen, was so ein bisschen die Dramatik rausnimmt, weil 10 x 100 Meter bei Lichte betrachtet eben doch nicht so richtig heroisch sind.

Streichen wir das also alles, melden uns zum Silvesterlauf an, hauen da noch mal richtig einen raus, damit die Kollegen schon mal wissen, wo der Hammer 2017 hängt, und ziehen uns im Ziel fettige Krapfen rein. So war's schon immer. Und es war auch schon immer gut! Frohes Neues!

IHR DR. MATTHIAS MARQUARDT



MEIN TIPP

Am Saisonende mal gucken, ob der Partner noch da ist, zum Silvesterlauf anmelden und Krapfen essen, empfiehlt Ihnen Dr. Matthias Marquardt.