



## Das Thema

ist für uns so einfach, aber auch so vielfältig. Wir, die mindestens ein Paar Laufschuhe Zuhause im Gebrauch haben. Für uns gibt es je nach persönlichen Motiven, Empfindungen, Begabungen und Zeitmanagement mindestens ein Argument, das Laufen in unseren Alltag einzubeziehen. Sind es sogar mehrere Gründe, die wir durch das regelmäßige Laufen entdeckt haben, wird es oft zum Lebensinhalt. Sportwissenschaftler haben herausgefunden, es werden immer mehr, die dem Laufen derart viele positive Eigenschaften abgewinnen.

Laufen ist längst keine Männerdomäne mehr. Frauen sind schon lange auch hier auf dem Vormarsch und nicht selten kommt es vor, dass das weibliche Geschlecht bei manchen Events schon die Oberhand hat. Wo gibt es reine Männerläufe? Frauenläufe schon! Gründe weshalb das so ist, gibt es genug. Natürlich geht es auch darum, gesund und fit zu bleiben, der wachsenden Bedrohung „Burn out“ davon zu laufen und Spaß mit Freunden zu haben. Die Sportartikelindustrie hat dieses wachsende Interesse entdeckt und suggeriert durch die Werbung, dass Laufen einfach „in“ ist und zum modernen Lebensstil gehört.

Mit Apps durch die Gegend laufen, beim Urbanrunning die Stadt kennenlernen oder ein Gipfelerlebnis bei boomenden Berg- und Trailläufen genießen. So definiert sich der Waldlauf als Naturerlebnis Anno 2017. Und wer sich ein bisschen Luxus leisten will, auch den gibt es beim Laufen. Vom Wochenendausflug zu einem Event mit Thermenlandschaft angefangen bis zum Laufcamp im Fünfsternehotel und zur Laufreise auf einem Kreuzfahrtschiff. Die Angebote sind schier unendlich.

Die Zahl derer, die sich mit Leistungen im Wettkampf messen, wird jedoch geringer. Auch wenn die Teilnehmer an Veranstaltungen ein überwiegendes Plus verzeichnen, hier geht es meist um ein Gemeinschaftserlebnis und um den Spaß, und weniger um Zeiten und Platzierungen. Meisterschaftsbewerbe sind bis auf wenige Ausnahmen zu einer Nische für eine Minderheit verkommen.

Was das Laufen immer noch und immer wieder auszeichnet ist die Tatsache, dass wir es ganz einfach, jederzeit und mit wenig Aufwand tun können. Und wenn wir es in der richtigen Dosierung anwenden mit einem Nutzen, der unser Leben bereichert. Auf die Frage „Laufen ist...“ gibt es viele Antworten. Einige davon finden wir in diesem Heft.

Erwin Fladerer



## Glücksmomente



Das tut richtig gut -Silke Woche und Mathias Grüttner in Hochgefühl des Zieleinlaufs



Wilhelm Lachmair, SV Aising-Pang hat's geschafft.



Einfach nur glücklich im Ziel



Die Inn-obi-Läufer werden nach 550 Kilometer von ihren Angehörigen in der Dreiflüssestadt Passau herzlich empfangen



Christian Jakob und seine Freunde



Ohne Worte

