

Von der Stadt bis in die Berge: Warum plötzlich alle laufen!

MARATHON 42,195 KM EUPHORIE

Wien im Laufschrift. Wenn sich mehr als 49.000 Teilnehmer durch die Straßen der Hauptstadt bewegen, dann ist das längst mehr als ein Sportevent. Der Vienna City Marathon ist – wie das vergangene Wochenende eindrucksvoll gezeigt hat – ein gesellschaftliches Ereignis geworden – ein Mix aus Leistungsdruck, Gänsehaut und purem Lebensgefühl.

Die Faszination liegt auf der Hand: einmal quer durch eine der schönsten Städte Europas laufen, vorbei an

Wer heute von „Laufen“ spricht, meint längst nicht mehr nur den klassischen Dauerlauf im Park, denn die Bandbreite ist größer denn je: mitreißende City-Marathons mit Tausenden Startern, Feierabendrunden am See oder immer öfter auch flotte Laufschnitte hinauf in die Berge.

Wahrzeichen wie Oper, Hofburg oder dem Wiener Riesenrad.

Vom Start auf der Wagrammer Straße über die Reichsbrücke bis hinein ins Herz der Innenstadt – die Strecke ist Bühne und Belohnung zugleich. Doch es sind nicht nur die Eliteläufer, die diesen Boom antreiben. Es ist die breite Masse. Menschen, die sich ein Ziel setzen – und es erreichen wollen. „Ich habe bewusst reduziert – weg

von der Zeit, hin zum Genuss“, schildert „Krone“-Marketing-Mitarbeiterin Jana Kruse nach ihrem Lauf in Wien, der der Kärntnerin als Formtest für ihr großes Ziel diente: den Kärnten Wörthersee Marathon am 27. September.

Und genau darin liegt ein Trend, der den Laufsport aktuell prägt: weniger Verbissenheit, mehr Erlebnis.

Während Wien als internationales Aushängeschild

gilt, wächst bei vielen Läufern die Vorfreude auf den 1. Wörthersee Marathon. Am 27. September wird die türkisblaue Badewanne Österreichs – präsentiert von der „Krone“ – zur Bühne für tausende Läufer. Jana Kruse: „Das Marathon-Laufen boomt, weil es mehr als nur Sport ist. Es ist Ziel, Reise und Emotion in einem.“

Anmeldungen und Infos:
www.woerthersee-marathon.at

TRAILRUNNING DIE NEUE FREIHEIT

Während auf Asphalt die Massen laufen, zieht es auf der anderen Seite auch immer mehr Läufer hinaus in die Natur.

Der Trend zum Trailrunning ist unübersehbar. Wälder statt Straßen, Höhenmeter statt Kilometerzeiten.

Was früher als Nischen-sport für ein paar „Bergverrückte“ galt, ist heute ein Lifestyle. Und einer, der perfekt in die Zeit passt.

„Für mich als Tiroler ist das nicht neu, wir sind schon immer in die Berge gelaufen“, erzählt Bergläufer Phi-

lipp Brugger. Die „Bergkrone“ traf den 34-Jährigen in Werfenweng (Sbg), wo sich der österreichische Nationalkader am vergangenen Wochenende auf die kommende Wettkampfsaison vorbereitete.

Philipps Erklärung für den aktuellen Laufboom in den Bergen ist simpel: „Natur statt Asphalt. Erlebnis statt Zeitdruck. Freiheit statt starrer Regeln. Du brauchst nicht viel – ein Paar Schuhe, eine Hose, das war’s“, sagt Philipp. Genau das macht den Laufsport so zugänglich – egal ob am Berg oder in der Innenstadt.

Doch anders als die Straße verzeiht der Berg keine Fehler. Denn so leicht der

Einstieg auch scheint – so schnell wird klar: Trailrunning ist kein Spaziergang. „Das ist nicht nur Laufen. Das ist auch schnelles Gehen“, stellt Philipp klar.

Mehr als Sport – ein Lebensgefühl

Denn gerade bergauf entscheidet Effizienz. Wer jeden Höhenmeter laufend erzwingen will, zahlt schnell den Preis. Der Körper fordert Respekt – und der Berg ohnehin. Viele Einsteiger unterschätzen genau das. Philipp rät deshalb: „Tempo rausnehmen.“ Für den zweifachen Vater – der auch ein herausragender Bergsteiger ist – ist der Reiz ein anderer als beim klassischen Mara-

thon: „Du kommst bei dir selber an. Dieses Gefühl, nach einem harten Anstieg oben zu sitzen, leer – aber zufrieden.“ Ein Satz, der erklärt, warum Trailrunning mehr ist als nur ein Trend. Es ist eine Gegenbewegung zur durchgetakteten Welt. Ein Zurück zur Einfachheit.

Der Boom wird bleiben – davon ist der Tiroler überzeugt. Allerdings mit Verantwortung: mehr Bewusstsein für Natur, mehr Rücksicht im alpinen Raum.

Denn eines ist klar: Während unten die Stadt pulsiert, wartet oben in den Bergen die Stille.

Hannes Wallner

hannes.wallner@kronenzeitung.at

Von der Stadt bis in die Berge: Warum plötzlich alle laufen!



A) Vor dem Lesen

- a) Stellen Sie sich folgende Situation vor: Ihre Klasse meldet sich für einen Lauf an und Ihre Lehrperson fragt, ob Sie mitmachen. Beschreiben Sie spontan, wie Sie reagieren würden und ob Sie an einem solchen Lauf teilnehmen würden.
- b) Begründen Sie Ihre Entscheidung und gehen Sie darauf ein, welche Faktoren Sie dabei beeinflussen.
- c) Schätzen Sie ein, welche Rolle soziale Medien oder Trends dabei spielen könnten, dass Menschen mit dem Laufen beginnen.



B) Textbearbeitung

- a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- b) Beantworten Sie folgende Fragen zum Text:
 - Warum ist Laufen laut Text eine der beliebtesten Sportarten in Österreich?
 - Welche Motive haben Menschen laut Text, mit dem Laufen zu beginnen?
 - Worin unterscheidet sich das Laufen in der Stadt vom Trailrunning in der Natur?
 - Warum wird Laufen im Text als mehr als nur Sport dargestellt?
- c) Beurteilen Sie, ob Laufen aus Ihrer Sicht eher ein kurzfristiger Trend oder eine langfristige Fitness-Bewegung ist.
- d) Diskutieren Sie, ob Trends wie der Lauf-Boom eher positive oder negative Auswirkungen auf Jugendliche haben.



C) Textproduktion

Situation: Für das Schulradio nehmen Sie einen Podcast-Beitrag zum Thema „Warum laufen plötzlich alle?“ auf. Verfassen Sie ein **Podcast-Skript** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie die im Text genannten Gründe für den Lauftrend.
- Erläutern Sie, warum Laufen mehr als nur Sport sein kann.
- Stellen Sie dar, ob und warum dieser Trend auch für Jugendliche relevant ist.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



D) Weiterführende Aufgaben

- a) Analysieren Sie mithilfe einer Social-Media-Plattform Ihrer Wahl, wie Laufen in den sozialen Medien dargestellt wird.
- b) Beurteilen Sie, ob diese Darstellungen Menschen eher motivieren oder unter Druck setzen.