

## **Bericht aus Berliner Akzente**

Für eine andere Art gesunder Lebensführung setzt sich Dirk Przybyllok, alias Hupsi, ein. Er ist [Laufmotivator](#) – beruflich und aus Leidenschaft. Sein Ziel: Menschen den Spaß am Laufen vermitteln. Dazu joggt er mit ihnen, unterhält und baut sie auf. Wichtig ist ihm dabei vor allem, sich von Lauftrainern abzugrenzen. „Lauftrainer gehen auf Zeit und scheuchen die Leute. Ich trainiere nie nach Zeit, nur nach Pulswerten“, beschwört Hupsi. „Den Maximalpuls ermittle ich nach drei oder vier Treffen. Basierend darauf schaue ich dann, wie weiter trainiert wird.“

Egal ob sich ein Kunde für einen Marathon vorbereiten oder einfach nur fit halten möchte – Hupsi motiviert. Der 48-Jährige läuft seit rund 25 Jahren. Seinen persönlichen Rekord stellte er bei der TorTour de Ruhr auf: „181 von 230 Kilometern bin ich gelaufen. Dann war Sense.“

Seit drei Jahren bietet Hupsi nebenher auch kostenlose Lauftreffs an. Donnerstags, um kurz nach 19 Uhr, startet er mit jedem Interessierten vom Brandenburger Tor aus – solange Lust und Laune die Gruppe tragen, gemütlich und entspannt. „Quasseltempo nenn ich das“, erklärt der Mann, dessen Markenzeichen eine gelbe Gummiente ist. „Das bring ich jedem Anfänger bei: Man muss sich beim Laufen unterhalten können. Muskelkater durch zu schnelles oder exzessives Rennen ist verboten.“

Wolang es geht, das entscheidet der Laufmotivator spontan. „Beliebt sind immer Touren vorbei am Schloss Bellevue und zum Schloss Charlottenburg. Bei meinen Single-Motivationen richte ich mich natürlich nach den Wünschen des Kunden“. Raus aus der Bequemlichkeit – das ist die Hauptsache. „Natur sehen und atmen. Das entspannt und baut psychisch auf.“ Neue Bekanntschaften sind dabei keine Seltenheit. „Aus Lauffreunden werden häufig Freunde – und spätestens dann ist so ein Job keine Arbeit mehr, sondern Spaß.“