

# GUT GELAUFEN

Bericht aus Berliner Akzente vom März/April 2013

Nachdem der Winter viele Berliner verführte, mit einer Tasse Tee auf der Couch sitzen zu bleiben, kurbelt die warme Jahreszeit den Bewegungsdrang wieder an. Also raus aus den Pantoffeln, rein in die Joggingschuhe und Berlins Vielfalt per Pedes erkunden!



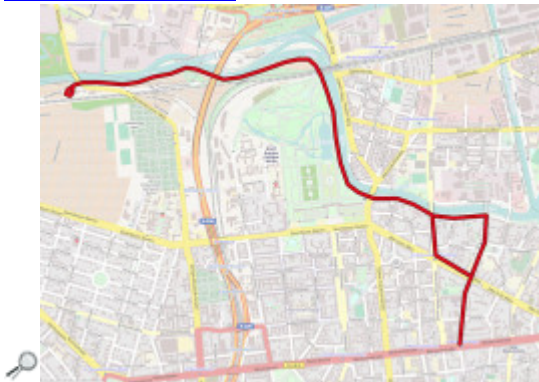
Laufstrecke 1:  
Sehenswürdigkeiten-Strecke



Laufstrecke 2:  
Marathon-Strecke  
Rund ums Laufen

- Auf den Seiten der [Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt](#) gibt es **verschiedene Laufstrecken** über ganz Berlin verteilt – **inklusive Karte und Kilometer-angabe**
- Mit der Handy-App **runtastic** lassen sich die eigenen Lauferfolge **festhalten** und **auswerten**. Das Gerät zeigt per GPS die gelaufene Strecke an und Freunde, die ebenfalls bei runtastic registriert sind, können sehen, wo der Läufer gerade ist und ihn anfeuern

[Bücher zum Thema](#)



Laufstrecke 3:  
Schlosspark Charlottenburg



Laufstrecke 4:  
Humboldthain



Laufstrecke 5:  
Seen-Strecke

Ob in Gruppen oder allein, gemütlich quatschend oder mit Musik im Ohr – seit der Frühling mit Plusgraden und Sonnenstrahlen punktet, gehören auch die Läufer wieder vermehrt zum Stadtbild. „Berlin bietet viele Möglichkeiten für Läufer – denn es gibt Parks, Wälder, Seelandschaften und tolle Innerstadt-Strecken. Für jedes Fitness-Level und jeden Geschmack ist etwas dabei“, sagt Laufmotivator Dirk Przybyllok, alias Hupsi. Die Teilnehmer seines Lauftreffs versammeln sich immer Donnerstagabend am Brandenburger Tor und erkunden verschiedene Routen.

„Nicht herumhoppeln“

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist etwa die Strecke entlang vieler Berliner Sehenswürdigkeiten: Siegestsäule, Bundeskanzleramt, Schwangere Auster und Schloss Bellevue. „Der Weg ist beleuchtet und kann somit auch abends oder in den dunkleren Monaten genutzt werden“, sagt Hupsi. „Und für Läufer, die am Ende ihrer Kraft sind, gibt es die Möglichkeit, abzukürzen und eine der U- und S-Bahn-Stationen in der Nähe anzusteuern.“

Kombinierbar mit dieser Route ist die zweite Strecke, die ebenfalls an der Goldelse und am Brandenburger Tor vorbeiführt. Hier kommt als Sehenswürdigkeit die East-Side-Gallery hinzu. Die kurzen Ampelphasen entlang des lebhaften Wegs sollten Läufer nutzen, um sich zu dehnen, rät der 49-jährige Motivator: „Nicht herumhoppeln, wie es viele tun – für die Fitness ist es gut, wenn der Puls zwischendurch etwas runtergeht und dann wieder angekurbelt wird und die Muskeln können eine kurze Dehnung durchaus gebrauchen.“

Praktisch für Sportler, die sich auf den großen Lauf vorbereiten: Bei dieser Strecke von fast 14 Kilometern passieren sie Teilstücke des Berliner Marathons und Halbmarathons.

Schöne Pfade für müde Beine

Auch Jonas hat sich 2012 der Herausforderung gestellt. Seit einigen Jahren läuft der sportliche Mediengestalter mit den dunklen Haaren und den strahlend blauen Augen regelmäßig. Auf den Halbmarathon folgten die 42,2 Kilometer in einer Zeit von 3:39 – damit liegt der 30-Jährige am oberen Ende des Durchschnitts. Ein Großteil der Marathonläufer läuft zwischen dreieinhalb und vier Stunden, weiß Hupsi.

„Mein Ziel, unter dreidreißig zu kommen, habe ich knapp verfehlt, aber dieses Jahr habe ich ja eine neue Chance“, sagt Jonas lachend. Während des Trainings ist er nie die vollständige Strecke gelaufen, sondern war täglich nur etwa eine Stunde unterwegs. „Zwei Wochen vor dem Marathon habe ich dann angefangen,

30 Kilometer hinter mich zu bringen.“ Der Volkspark Wilmersdorf oder der Tiergarten dienten ihm als Trainingsstrecke.

Ebenfalls idyllisch ist es in der Nähe des Schlosses Charlottenburg, vorbei an Kleingärten und durch den grünen Schlosspark. Dieser Weg eignet sich allerdings nur für die Frühlings- und Sommermonate, da er nicht beleuchtet ist und der Park ab November bereits eine Stunde früher schließt. Hupsis Tipp: „Es bietet sich an, eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken mitzunehmen oder auf dem Rückweg zu kaufen. Nach erfolgreichem Lauf können die müden Beine im wunderbaren Park mit Blick aufs Schloss hochgelegt werden.“

Das Lauf-ABC gibt den Ton an

Ausruhen ist allerdings erst nach dem Lauf-ABC erlaubt. Es besteht aus verschiedenen Technikübungen, die zur besseren Koordination, zur Muskelstärkung und Dehnung beitragen. Dazu gehören beispielsweise das Anfersen oder die Knie hochziehen – sogenannte Skippings. Bücher wie „Die Laufbibel“ von Dr. Matthias Marquardt enthalten Trainingsmöglichkeiten für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Dort wird gezeigt, wie wichtig das Lauf-ABC ist und dass es Teil eines guten Trainingsplans sein muss. Es optimiert den Laufstil und beugt Verletzungen vor.

Dass ein flexibler Trainingsplan sinnvoll ist, um seine Ziele zu erreichen, Kondition zu verbessern und am Ball zu bleiben, darin sind sich die Profis einig. Sich mit Freunden zu treffen wirkt ebenfalls motivierend. Im Berliner Humboldthain ist beispielsweise für jedes Level etwas dabei – vom gemütlichen Runden drehen bis zur Herausforderung, den Gipfel mit der Aussichtsplattform zu stürmen. Der Nachwuchs kann sich während des Trainings im pädagogisch betreuten Abenteuerspielplatz vergnügen und für die Nicht-Läufer gibt es andere Aktivitäten, etwa eine Kletterwand oder das Freibad.

Wasser-Wege

Natur pur, aber mit etwas mehr Wasser bietet die Seen-Strecke im Grunewald. „Ein toller Weg, da er beliebig abkürz- oder erweiterbar ist“, so der Laufmotivator. Anfänger können mit den fünfeinhalb Kilometern um den Schlachtensee beginnen und Fortgeschrittene nehmen anschließend Krumme Lanke und Grunewaldsee mit und kommen auf eine Strecke von etwa 15 Kilometern. Wichtig ist es, die Wege nur bei Helligkeit zu laufen und sich aufgrund der Bodenverhältnisse auf Trailrunning einzustellen.

Besonders geeignet ist die Strecke für Hundebesitzer, die ihre Vierbeiner mitnehmen wollen. Am Wochenende sollten die Sportler sich darauf einstellen, dass sie bei weitem nicht die einzigen Ambitionierten sind, weiß Hupsi: „Vielleicht eignet sich dann eine andere Strecke, weil es bei gutem Wetter sehr voll ist.“

Der Vorteil im Bekannten

Auch wenn es sich lohnt, immer wieder etwas Neues auszuprobieren, rät er vor allem Anfängern dazu, auf dem Rückweg dieselbe Strecke zu nehmen wie auf dem Hinweg. „Die Gefahr sich zu verlaufen ist nicht so groß und wenn man weiß, was bereits geschafft ist, kommt einem die Strecke kürzer vor.“

Für Jonas ist es besonders wichtig, immer seine zwei ausgewählten Routen zu laufen, sobald er wirklich im Training ist. Denn dann hat er die Möglichkeiten, seine Zeiten zu vergleichen. Außerdem läuft er die Strecke fast automatisiert. Ganz festgelegt ist er jedoch nicht: „Mal sehen, ob ich mir vor dem diesjährigen Marathon einen neuen Weg suche – Berlin bietet ja viele Möglichkeiten.“

**Diese Artikel könnten Sie ebenfalls interessieren:**

- [Gestatten: Mein Arbeitsplatz](#): Erschrecker und Ankleiderin – auf welche ungewöhnliche Art Mancher sein Geld verdient
- [Laufend neue Ansichten](#): Sightjogging – warum die Kombination aus Joggen und Stadterkundung immer beliebter ist



Autor: Pauline Krebs