

Buchkritik „Born To Run“

Als der Journalist Christopher McDougall mit immer wiederkehrenden Laufverletzungen zu kämpfen hatte, machte er sich auf die Suche nach den „Tarahumara“, einem versteckt in den Copper Canyons Mexikos lebendem, sagenumwobenen Volk. Von ihnen hieß es, sie seien die besten und ausdauerndsten Läufer auf diesem Planeten. „Ich wollte das letzte Geheimnis des modernen Sports lüften. Und entdeckte eine jahrtausendealte Weisheit wieder: Wir alle sind zum Laufen geboren.“ (Christopher McDougall)

Jedem Läufer sei dieses Buch wärmstens empfohlen. Es eröffnet einen Blick auf unser liebstes Hobby von einer Seite, von der die wenigsten es je betrachtet haben: vom Laufen, um zu (über)leben, von der natürlichen Selbstverständlichkeit, auf zwei Beinen größte Distanzen zurückzulegen, ohne an Zeiten, Sieg oder Niederlage zu

denken, von Läufern, die auf einfachsten Ledersandalen und ohne Funktionskleidung, Elektrolytgetränke oder Trainingspläne Laufleistungen jenseits unserer Vorstellungskraft vollbringen.

„Vielleicht begannen all unsere Sorgen – all die Gewalt, Fettleibigkeit, Krankheit, Depression und Gier, die wir nicht überwinden können – in dem Augenblick, in dem wir aufhörten, als Fußläufer zu leben. Verleugne deine Natur, und sie wird sich einen anderen, hässlicheren Weg suchen.“

„Das war das wahre Geheimnis der Tarahumara: Sie hatten nie vergessen, wie es sich anfühlte, wenn man das Laufen liebte. Sie wussten noch, dass das Laufen die erste Kunst war, die der Mensch beherrschte, unser erster ursprünglicher, inspirierter Schöpfungsakt. Wir perfektionierten die Kunst, unsere Atmung, unseren Verstand und unsere Muskeln in einer flüssigen Fort-

bewegungsart auf wildem Untergrund zusammenwirken zu lassen, lange bevor wir Bilder in Höhlenwände kratzten oder auf hohlen Baumstämmen die ersten Rhythmen trommelten.“

„Dr. Bramble: „Wir sahen uns die Ergebnisse des New York City Marathons von 2004 an und verglichen die Zeiten nach Altersgruppen. Dabei stellten wir fest, dass Läufer ab einem Alter von 19 Jahren jedes Jahr schneller werden, bis sie mit 27 Jahren dann ihren Leistungsgipfel erreichen. Ab siebenundzwanzig werden sie wieder langsamer. Und hier kommt die Frage: Wie alt sind wir, wenn wir wieder genauso schnell sind wie damals mit neunzehn Jahren?“ ... „Es sind vierundsechzig Jahre.... Ist das nicht erstaunlich?... Nennen Sie mir irgendeine andere Sportart, in der sich Vierundsechzigjährige mit Neunzehnjährige messen.... Wir sind eine Maschine, die zum

v. Markus Majer

Fun Run-Laufen mit Spaß!

Ein optimierter Laufstil hilft Verletzungen zu vermeiden, vorhandene Beschwerden zu verstehen und positiv zu beeinflussen sowie mit geringerem Energieaufwand zu laufen. Davon profitieren Laufanfänger und ambitionierte Läufer gleichermaßen. Fun Run – so macht Laufen noch mehr Spaß!

Die Laufstile aller Teilnehmer werden mittels Videoaufzeichnungen kompetent analysiert und jeder erhält individuelle Technikübungen.

Darüber hinaus wird viel Wissenswertes rund ums Laufen vermittelt: Schuhe, Regeneration, Gymnastik, Ernährung, sanfter Laufeinstieg und vieles mehr!

In unserem Kurs "Fun Run" mit Markus Majer!

Los geht es am Mittwoch, den

30. April 2014 um 18.00 Uhr.

Der Kurs geht über 8 Wochen (10 Zeitstunden)

und kostet 139,- Euro (inkl. 19% Ust.).

Die gesetzl. KK (außer der AOK) bezuschussen unseren Kurs!

www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 • 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer

Laufen geboren ist...“

„Dr. Bramble: „Wir sind die einzigen Säugtiere, die den größten Teil ihrer Körperwärme durch Schwitzen abgeben. Alle durch ein Fell geschützten Geschöpfe dieser Welt kühlen sich in erster Linie durch die Atmung ab... Aber die Menschen verfügen mit ihren Millionen Schweißdrüsen über den besten luftgekühlten Motor, den die Evolution je auf den Markt gebracht hat.“... Im Klartext: Wer an einem Sommertag zehn Kilometer ohne Pause laufen kann, wird im Tierreich zu einer tödlich wirkenden Macht. Wir können beim Laufen Wärme abgeben, aber galoppierende Tiere können nicht hecheln (, sie müssen dazu stehen bleiben! M.M.)“

„Pfeil und Bogen sind 20000 Jahre alt. Die Speerspitze 200000 Jahre alt. Aber der Homo erectus ist rund zwei Millionen Jahre alt! Das bedeutet, dass die Hominiden sich über die längste Zeit unseres Bestehens hinweg – seit fast zwei Millionen Jahren! – ihr Fleisch mit bloßen Händen beschafften!“ „Man hört nicht mit dem Laufen auf, weil man alt wird“, sagte der Dämon. „Man wird alt, weil man mit dem Laufen aufhört.“

„Die Neanderthaler beherrschen die Welt – bis die allgemeinen Lebensbedingungen günstiger wurden. Vor etwa 45000 Jahren endete der lange Winter, und eine Warmzeit setzte ein. Die Wälder schrumpften, an ihre Stelle trat von der Hitze versengtes Grasland, das sich bis zum Horizont erstreckte. ... Die muskelbepackten Neanderthaler folgten den Mastodons in die schwindenden Wälder – und in die Vergessenheit. Laufen war nichts für sie (, sie waren

schlicht zu schwer! M.M.), aber die neue Welt war für Läufer wie gemacht.“

„Ich wusste, dass Ausdauertraining ein sehr wirkungsvolles Antidepressivum war... Wenn man nach einem vierstündigen Lauf keine Antworten auf die eigenen Probleme weiß, dann gibt es auch keine.“

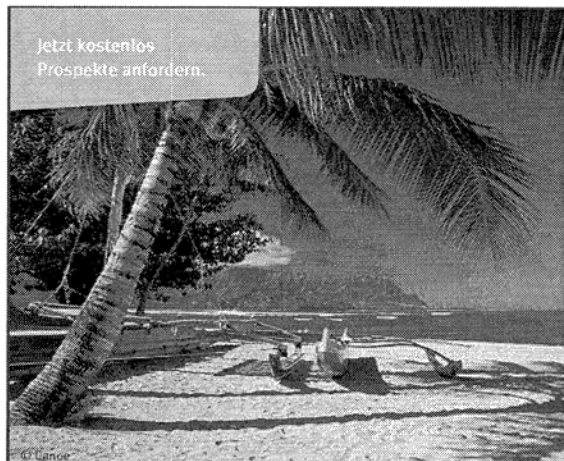
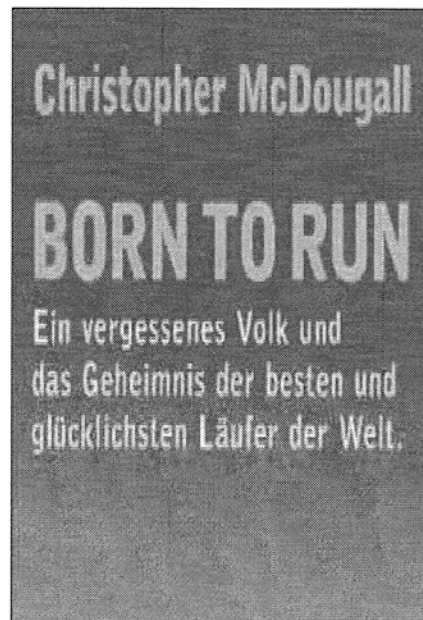
„Barefoot Ken Bob: „Schuhe blockieren den Schmerz, nicht den Aufprall. Der Schmerz lehrt uns, bequem zu laufen. Sobald du anfängst, barfuß zu gehen, wird sich auch dein Laufstil ändern.“... „Diese ganze Polsterung unter den Fußsohlen ließ ihn große, nachlässig aufgesetzte Schritte machen, und dabei wurde sein Lendenbereich verdreht und gezerrt. Wenn er barfuß unterwegs war, straffte sich seine Körperhaltung augenblicklich; der Rücken wurde gerade, und seine Beine blieben genau unter den Hüften.... Wenn du deine Füße in gepolsterte Schuhe steckst, ist das so, als würdest du zu Hause den Rauchmelder ausschalten.“

„Eric sorgte auch dafür, dass ich mir eine Pulsuhr besorgte, damit ich den zweithäufigsten Fehler (der häufigste ist ein schlechter Laufstil, M.M.) des laufenden Teils der Menschheit korrigieren konnte – falsches Tempo.... Nahezu alle Läufer sind bei ihren langsamen Läufen zu schnell und bei ihren schnellen Läufen zu langsam.... das Tempo so entspannt zu gestalten, dass ich gelegentlich auch mit geschlossenem Mund atmen konnte.“

Und so verbindet sich in diesem Buch autobiographische Erzählung, Evolutionslehre des Menschen, Trainingslehre und Philoso-

phie zu einem unterhaltsamen Trip durch unsere ursprüngliche Natur als Läufer.

Christopher McDougall „Born To Run: Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt.“



Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

Honolulu Marathon 08.12.2013
Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013
(Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reisetermine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser
atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon
Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin <i>ausgebucht</i>	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014
		Quebec	24.08.2014

2014

Houston	19.01.2014
Dubai	24.01.2014*
Marrakesch	26.01.2014
Malta	23.02.2014*
New York City 1/2	16.03.2014
Jerusalem	21.03.2014

Laufseminar Runners's World Camp
Termine voraussichtlich im Februar/
März 2014. Gerne merken wir Sie dafür
schon vor!

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

Postfach 2766, 48014 Münster,
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10, info@gro-co.de