



Spartaner sind prototypische Läufer: dünn ausgerüstet, furchtlos, kein Klimbim (Foto: photobucket.com)

*Achim Achilles* ist kein Trainer, kein Mediziner, kein Psychologe, er ist nicht mal ein guter Läufer – trotzdem beantwortet er jede Woche die drängenden Fragen der Läuferwelt. Diese Woche erklärt er eine läuferische Grundregel.

Laufen ist nicht nur mehr oder minder zügiges Fortbewegen auf zwei Beinen, sondern bedeutet viel mehr, manchmal zum Beispiel eine echte Materialschlacht. Es sind nicht immer die Besten, die mit pfundschweren Uhren, Handy, MP3-Player, Navigationssystem, Trinkgurt, Kopflampe und weiteren vier, fünf Kilogramm Gerümpel durch die Gegend wetzen.

Im Gegenteil: Den Profi erkennt man an der spartanischen Ausrüstung. Er verlässt sich auf seine Beine und scheut jedes Gramm überflüssigen Gewichts. Eine läuferische Grundregel lautet daher: Je länger, je schneller, je ambitionierter, desto weniger Klimbim. Und umgekehrt.