

BORN TO RUN

DAS ULTIMATIVE TRAININGS-BUCH

Von Christopher McDougall bei Penguin Random House erschienen:

Born to Run – Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt

Handbuch des Helden – Auf der Suche nach den Geheimnissen von Kraft und Ausdauer

**CHRISTOPHER McDOUGALL
& ERIC ORTON**



BORN TO RUN

DAS ULTIMATIVE TRAININGS-BUCH

Aus dem Englischen
von Max Limper



HEYNE <

INHALT

1. TEIL: BORN TO RUN 7

- 1. **RUN FREE** 9
- 2. **WACKLER JAGEN** 19
- 3. **ZURÜCK ZUM URSPRUNG - IN 10 MINUTEN** 29
 - 3.1 Caballos größtes Geheimnis 35
- 4. **ANFANGEN** 39
- 5. **VORBEREITUNG: MOVEMENT SNACKS** 43

2. TEIL: FREE SEVEN 55

- 6. **ERNÄHRUNG: DER LAUF BEGINNT MIT DEM LÖFFEL** 57
 - 6.1 Der 2-Wochen-Test 62
 - 6.2 Verpflegungsstation: Callies 2-Wochen-Test 66
 - 6.3 Wegzehrung 69
 - 6.4 Verpflegungsstation: Gefahr im Blut 88
 - 6.5 Ernährung: Was tun? 91
- 7. **FITNESS: GROBMOTORIK UND FEINMECHANIK** 93
 - 7.1 Kraft in die Beine 96
 - 7.2 Fitness: Was tun? 104
- 8. **TECHNIK: DIE KUNST DER LEICHTIGKEIT** 107
 - 8.1 Lauftechnik in ~~10~~ 5 Minuten 114
 - 8.2 Die perfekte Playlist für perfekte Lauftechnik 121
 - 8.3 Technik: Was tun? 122
- 9. **FOKUS: SCHNELLER, WEITER, IMMER** 125
 - 9.1 Sind denn diese Gangarten so wichtig? 128
 - 9.2 Fokus-Training: Leistung = Bewusstheit 130
 - 9.3 Fokus: Was tun? 138

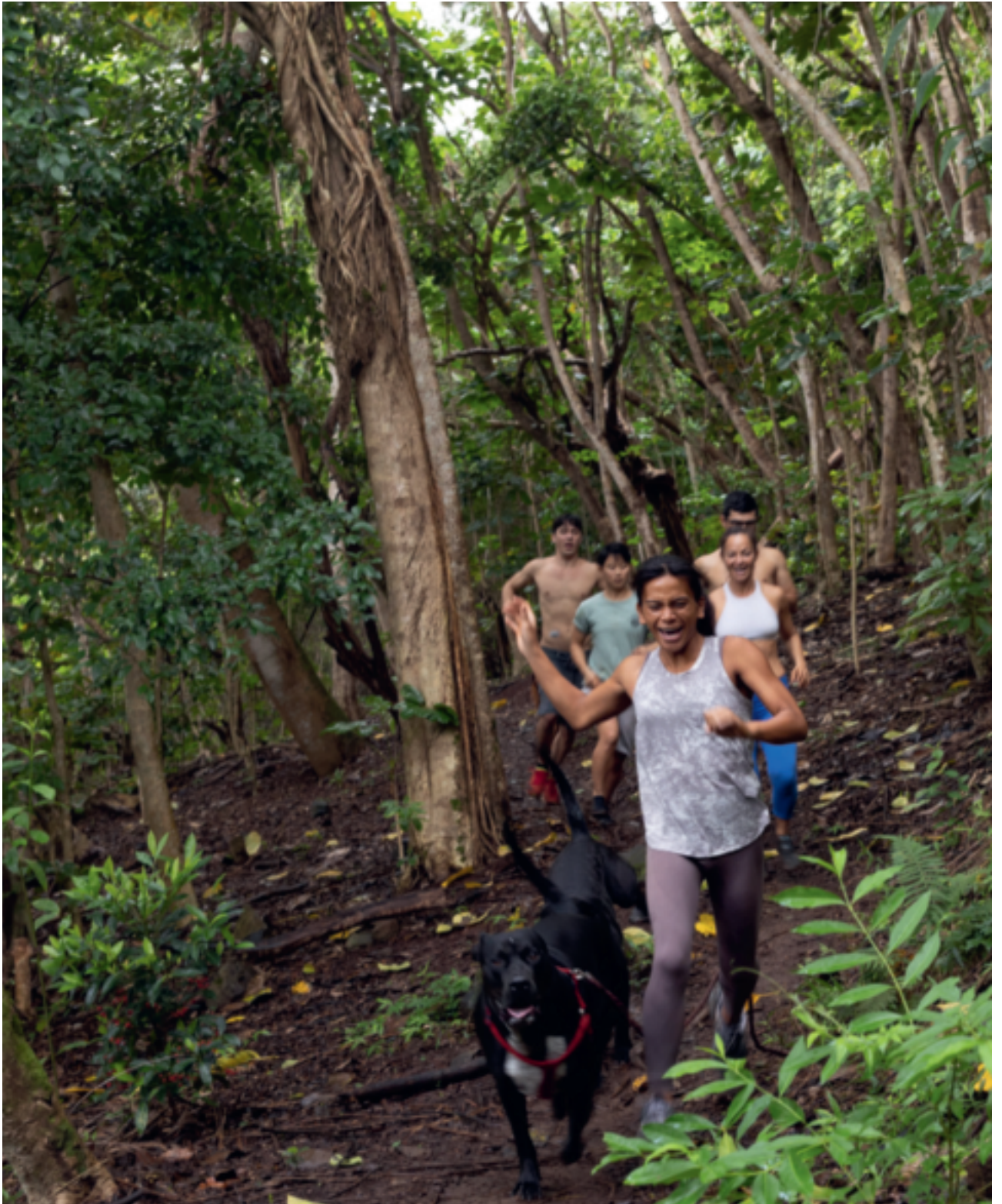


10. SCHUHWERK: LIEBER MINIMALINVASIV	141
10.1 Wähle deine Waffe	149
10.2 Auf der Jagd nach dem selten guten Schuh	156
10.3 Verpflegungsstation: Barfuß im Kopf	160
10.4 Schuhwerk: Was tun?	162
11. SPASS: WENN ES MÜHE MACHT, MACHST DU DIR ZU VIEL MÜHE	165
11.1 Roller raus	174
11.2 Laufen mit Musik im Ohr	178
11.3 Verpflegungsstation: Spaßlauf auf amische Art	184
11.4 Spaß: Was tun?	186
12. FAMILIE: GEMEINSAM SCHWITZEN, GEMEINSAM SCHWEBEN	189
12.1 Meisterschaft im Buggy-Schieben	196
12.2 Ein Rudel wie die Santa Mujeres	197
12.3 Verpflegungsstation: Auf den Professor!	202
12.4 Mit Hunden laufen	204
12.5 Mit Hunden laufen, aber richtig	210
12.6 Familie: Was tun?	214
13. DIE LETZTE LEKTION VOM WEISSEN PFERD: RUN FREE, CABALLO	217
3. TEIL: RUN FREE IN 90 TAGEN	225
14. DER PLAN	227
15. VERLETZUNGEN: PANNENHILFE	239
Die Entstehung dieses Buchs (oder: unsere Danksagungen)	262
Index	266
Fotocredits	270



1. Teil: BORN TO RUN





Run Free



Seit dem Erscheinen von *Born to Run* habe ich Zuschriften aus aller Welt erhalten, in denen immer wieder das Gleiche zu lesen ist:

»Danke, Chris! Du hast mein Leben verändert.«

Darauf antworte ich: »Ich weiß genau, was du meinst.«

Weil ich in den gleichen Fußstapfen stehe. Ich stehe immer noch in den gleichen Fußstapfen wie meine Leser:innen. *Born to Run* mag wie eine irre Abenteuerstory überkommen, denn – seien wir ehrlich – es ist schon abenteuerlich, wenn ein mysteriöser Einzelgänger namens *Caballo Blanco*, »Weißes Pferd«, einen 80 km langen Wettlauf gegen einen legendären indigenen Stamm veranstaltet, und zwar genau vor der Nase zweier mörderischer Drogenkartelle.

Aber im Kern ist *Born to Run* eine ganz andere Geschichte. Es ist die Geschichte einer Verwandlung, eines Aufstiegs vom Scheitern zur Hoffnung und schließlich zur Kraft. Zu einer echten, lebensverändernden Kraft. Zu der Kraft, rauszugehen und die Welt auf eigenen Füßen zu erkunden und zu laufen: wo man will, so lange man will, wann immer man Lust hat.

Was für eine Superkraft das Laufen ist, begreift man vor allem dann, wenn man sie entweder zum ersten Mal kennenlernt oder auf einmal verliert. Von diesen Leuten höre ich am meisten: von Ex-Läufer:innen, die überglücklich sind, dass sie eine neue Chance bekommen, und von Anfänger:innen, die die nötige Inspiration erhalten haben, um endlich loszulegen.

Mit seiner eigentümlichen Wildheit zeigt *Born to Run* auch: Egal wie alt oder wie unfit du bist, egal welche Verletzungen und Misserfolge dich ausgebremst haben, deine besten Lauftage liegen vor dir. »Man hört nicht mit dem Laufen auf, weil man alt wird«, sagte Jack Kirk, der 94-jährige Trail-

runner namens *Dipsea Demon*, gerne. »Man wird alt, weil man mit dem Laufen aufhört.«

Aber niemand wird von selbst zum 94-jährigen Läuferdämon. Laufen ist ein Tanz, und man braucht eine Weile, um die Schritte zu lernen. Deshalb enden viele der Dankesbriefe, die ich erhalte, mit einer Bitte:

»Ich kann es kaum erwarten zu laufen. Aber wie fange ich an?«

Darauf hatte ich keine Antwort. Jahrelang war ich mir über die nächsten Schritte nicht im Klaren, weil ich selber gerade dabei war, sie herauszufinden. Ich fühlte mich, als hätte ich im Lotto gewonnen, konnte aber nicht glauben, dass das Geld wirklich mir gehörte. Zu diesem Zeitpunkt war es mehr als ein Jahrzehnt her, dass Eric Orton mich für mein mexikanisches Laufabenteuer trainiert hatte, aus dem dann mein erstes Buch *Born to Run* wurde. Das Buch hatte gleich drei weltweite Trends angestoßen: Barfußlaufen, Ultramarathons sowie Chiasamen als Superfood.

Ich sah das als Hinweis dafür, dass wir etwas Wichtigem auf der Spur waren. Die Leute wollten nicht nur laufen, sie wollten *gerne* laufen. Sie wollten die gleiche Freude erleben, die wir *Más Locos* bei unserem langen, gefährlichen Rennen unter brennender Sonne verspürt hatten.

Run free, erklärte Caballo gern, »Lauf dich frei!«. Dieser knappe Schlachtruf bringt es auf den Punkt. »Frei« bedeutet nicht dasselbe wie »wild«, auch wenn es nah dran ist. Caballo Blanco meinte damit: frei von Verletzung. Frei von Stress. Frei von überbeuerten Schuhen und Ausrüstung und Startgebühren. Laufe frei wie ein Kind, das zur großen Pause aus der Schultür stürmt – oder wie ein mürrischer Einzelgänger, der die Zivilisation gegen eine winzige Hütte getauscht und bei



Junge Rarámuri jagen dem Rarájipari-Ball nach und verbessern so ihre Lauftechnik.



den Rarámuri eine fremde, aber liebevolle Familie gefunden hat.

Aber ob ich selbst diese Freiheit gefunden hatte?

Ich hatte volles Vertrauen in Erics Methode: Seine Version des Run-Free-Systems hatte mich nie im Stich gelassen, Rennen um Rennen, Jahr um Jahr, Abenteuer um Abenteuer. Was ich nicht hatte, war Vertrauen in mich selbst. Im Hinterkopf hörte ich immer noch die Ärzte mit ihrer Mahnung, Laufen sei schlecht für den menschlichen Körper, besonders für einen Körper wie den meinen. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass Laufen nichts für jemanden wie mich war. Vielleicht kam ich jetzt noch damit durch, aber eines Tages würde ich den Preis zahlen.

Und dann, an einem überraschend heißen Morgen Ende September, kam die Wende. Ich war bei meinem Lieblingsrennen, dem *Bird-in-Hand Half Marathon*, den meine amischen Nachbarn jedes Jahr hier vor Ort veranstalten, um Geld für die Feuerwehrleute und Ersthelfer zu sammeln, die bei dem Massaker an einer amischen Schule im Jahr 2006 zur Rettung der Kinder gekommen waren.

Die Bird-in-Hand-Strecke ist atemberaubend und sehr beschaulich. Da dröhnt keine Musik, nur bei Kilometer 3 singt leise eine Mennonitenfamilie auf ihrer Veranda. An den Verpflegungsstationen vor den Farmen bieten amische Kinder Becher mit Getränken an und rufen auf Pennsylvania-Deutsch: »Vater! Vater! Vater!« Die Laufstrecke schlängelt sich durch die grünen Hänge des *Valley of No Wires*, das so heißt, weil keines der Häuser dort Telefon oder Strom hat.

Aber einer der Anstiege, nämlich der *Red Lane Hill*, ist ein ausgesprochenes Biest. Jedes Jahr weiß ich, dass er kommt, und jedes Jahr ist er schlimmer, als ich es in Erinnerung hatte. Zunächst einmal ist er einfach gemein. Er erwischt einen kurz nach Kilometer 16, wenn man sich schon auf der Zielgeraden glaubt. Und er ist tückisch. Man blickt auf lauter sanfte Biegungen, und im nächsten Moment knickt die Strecke seitwärts auf einen versteckten Feldweg ab, der durch ein Maisfeld steil himmelan führt. Außerdem ist es heiß, heiß, heiß. Kein Baum weit und breit, also die volle Vormittagssonne im Gesicht.

Und schließlich ist Red Lane Hill für uns Barfußlaufende ein Ort, der uns wieder einmal lehrt, wie viele spitze Steinen sich in einem Feldweg verstecken. Als ich oben ankam, blieb vor mir ein älterer Typ wie angewurzelt stehen. Er schwitzte und schnaufte wie eine verreckende Lokomotive. Plötzlich schmiss er die Arme in die Luft, als hätte er gerade olympisches Gold gewonnen.

» ICH HATTE VOLLES VERTRAUEN IN ERICS METHODE: SEINE VERSION DES RUN-FREE-SYSTEMS HATTE MICH NIE IM STICH GELASSEN, RENNEN UM RENNEN, JAHR UM JAHR, ABENTEUER UM ABENTEUER. ««

»Juhu!«, keuchte er. »Was für ein Glück!«

Auf der Liste meiner Wahrnehmungen in diesem Moment – Durst, Müdigkeit, Überdruß, wunde Füße – stand nichts von »Glück«. Jedenfalls nicht, bevor ich anhielt und mich umsah und verstand, was er meinte. An diesem Morgen hatten wir uns alle auf einer Wiese versammelt, um den Sonnenaufgang zu betrachten. Dann waren wir auf unseren eigenen zwei Beinen losgestürmt, um so schnell und weit und so frei zu laufen, wie wir wollten. Wir hatten aus eigener Kraft diesen Hügel erklommen und waren kurz davor, den Rausch des Hinablaufens zu erleben.

Was für ein erstaunliches Geschenk! Was für eine Superkraft! Das war es, was mir Eric angeboten hatte, als wir uns das erste Mal in einem Park mitten in Denver trafen. Es hatte viele Meilen gedauert, bis meine Zweifel verstummt waren, aber als ich oben auf dem Red Lane Hill stand, kapierte ich endlich. Eric hatte mich nie für irgendein Rennen trainieren wollen. Er trainierte mich für das Leben.

Anfangs war ich ein durchschnittlicher Jogger, der so oft verletzt war, dass mir ärztlicherseits mehrfach gesagt wurde, ich könnte mich auf schicke Knieprothesen freuen, wenn ich weiter laufen würde.

Als ich in die Barrancas del Cobre reiste, hatte ich es aufgegeben, nach neuen Lösungen für ein altes Problem zu suchen. Ich war ohnehin nie ein großer Läufer gewesen. Ab und an versuchte ich, meine täglichen paar Meilen in Richtung Halbmarathon zu steigern, aber schaffte kein halbes Jahr ohne Verletzung. Als ich einen führenden Sportmediziner fragte, warum ich ständig verletzt sei, blickte er mich an, als wäre ich hirntot. »Haben wir das nicht besprochen?«, fragte er,

während er mir zum dritten Mal in diesem Jahr Kortison in den Fuß spritzte. Die Stoßbelastung sei schlecht für den Körper, vor allem für einen Körper wie den von Shrek, sagte er für den Fall, dass ich vergessen hatte, dass ich 1,93 Meter groß und 110 Kilo schwer war.

Aber was sollte ich machen? Man soll laufen, um in Form zu kommen. Außer wenn man nicht in Form ist, dann soll man nicht laufen. Und so geht es nicht nur mir, sondern uns allen. Die Verletzungsquote unter Läufern ist irrsinnig hoch, irgendwo bei über 70 Prozent pro Jahr, und das schon seit Jahrzehnten. Ständig kommen neue Schuhmodelle auf den Markt, und kein einziges hat jemals nachweisbar Verletzungen reduziert.

Ironischerweise schrieb ich damals für die *Runner's World*, da mangelte es mir keineswegs an Expertenwissen zur Verletzungsprävention und zum Training. Ich hatte jeden Tipp ausprobiert, den die Laufzeitschrift zu bieten hatte: Stretching, Cross-Training, thermisch angepasste Einlegesohlen, Eisbäder, alle vier Monate ein neues Paar 150-Dollar-Schuhe. Aber egal was ich tat, es war nur eine Frage von Monaten, bis aus meinen Fersen, Oberschenkeln oder Achillessehnen wieder feurige Stiche schossen. Das Einzige, was ich noch nicht versucht hatte, war, meine Lauftechnik zu ändern, denn warum sollte ich das tun? Ich war ja nicht verrückt.

An der Technik soll man nie herumfickeln. Nie nie nie. Laufexperten sind sich über kaum etwas einig, aber bei dieser Frage sind sie der reinste Kirchenchor. »Jeder Mensch hat einen einzigartigen Laufstil«, behauptet Dr. Reed Ferber, Leiter der Klinik für Laufverletzungen an der University of Calgary. »Es gibt weder eine richtige Art zu laufen noch eine falsche.« Die Autoren des sehr beliebten Handbuchs *Advanced Marathonning Guide* stimmen ihm zu: »Da jeder Mensch eine einzigartige Anatomie hat, gibt es keine ideale oder perfekte Lauftechnik.« Amby Burfoot, der langjährige Redakteur und Kolumnist von *Runner's World*, wiederholt gern ein Zitat von Dr. George Sheehan, einem anderen Laufsportwissenschaftler: »Jeder Mensch ist ein Experiment mit nur einem Teilnehmer.«

Aber steht das nicht im Widerspruch zur Wissenschaft? Nach diesem Denken wäre das Laufen als einzige Aktivität nicht den Gesetzen der Physik unterworfen. Tanzen, Schwimmen, Tennis, Gitarre klimpern, mit Stäbchen essen – jede andere Bewegung, die der Körper ausführen kann, hat verschiedene Stile, die man durch Übung verbessern kann.

Aber Laufen nicht. Die Laufindustrie möchte uns einreden, dass es kein Richtig oder Falsch gibt – außer beim Schuh-

Christopher McDougall und Iman Wilkerson beim Hopserlauf, einer Lieblingsübung von Coach Eric.



werk, ihrem Allheilmittel mit 130 Milliarden Dollar Jahresumsatz. Denn die Schuhe sind es, die wir angeblich ändern sollen. Nicht unsere Technik, nur unsere Schuhe. Also: Nicht lernen, kaufen!

Dann öffnete mir ein Einsiedler die Augen. Wenn du *Born to Run* gelesen hast, erinnerst du dich bestimmt an meine lange Suche in den mexikanischen Barrancas del Cobre («Kupfer-Canyons») und an den Moment, als ich endlich den argwöhnischen, hungrigen, sonnenverbrannten Herumtreiber namens *Caballo Blanco* stellte. Er bot einen seltsamen Anblick, ganz staubig vom Laufen. Er trug ausgelatschte Sandalen und einen Cowboyhut aus Stroh, aber bei näherer Betrachtung hatten wir mehr gemeinsam, als ich dachte. Caballo war so groß und alt wie ich und hatte die gleiche Schuhgröße, als er genau wie ich zum ersten Mal nach Mexiko aufbrach, um das Geheimnis der legendären Rarámuri-Langstreckenläufer zu lüften.

Caballo hatte Mitte der 1990er-Jahre in Leadville, Colorado, miterlebt, wie eine Gruppe von Rarámuri am Start des Leadville Trail 100 – einem 100-Meilen-Rennen über die Gipfel der Rockies – auftauchten, das Feld hinter sich ließen und acht der ersten zehn Plätze ergatterten. Im folgenden Jahr wiederholten die Rarámuri ihre erstaunliche Leistung, verschwanden dann wieder in ihren Schluchten und kehrten nie wieder.

Caballo folgte ihnen, um zu erfahren, wie die Rarámuri nur mit einfachsten Sandalen und bis ins hohe Alter Langstrecken laufen konnten, ohne all die Verletzungen, Entmütigungen und Verschleißerscheinungen zu erleiden, die uns plagten. Wenn Laufen schlecht für die Knie ist, fragte er sich, warum war es dann nicht schlecht für *ihre* Knie? Wieso brauchten die Rarámuri keine teuren Schuhe und Einlagen?

Ich glaubte, die Antwort auf diese Frage bereits zu erahnen, wollte aber, dass Caballo meine Ahnung bestätigte. Als ich ihn fand, lebte er schon seit mehr als einem Jahrzehnt in den Barrancas. Die kleine Hütte, die er dort bewohnte, hatte er selbst aus Steinen gebaut, die er mit bloßen Händen aus dem Fluss getragen hatte.

Er hörte mich an und schüttelte dann den Kopf.

Ich würde nie die richtige Antwort bekommen, sagte er, weil ich die falsche Frage stellte. Ich solle nicht fragen, warum die Rarámuri so anders sind als wir, erklärte er, sondern lieber, warum sie einander so ähnlich sind.

Das war der Moment, in dem ich das, was ich gesehen hatte, endlich verstand. Ein paar Tage zuvor hatte ich eine Gruppe





»» DIE BIRD-IN-HAND-STRECKE IST ATEMBERAUBEND UND SEHR BESCHAULICH. DA DRÖHNT KEINE MUSIK, NUR BEI KILOMETER 3 SINGT LEISE EINE MENNONITENFAMILIE AUF IHRER VERANDA. ««



Micah True alias Caballo Blanco, das streunende weiße Pferd der Sierra Tarahumara.

von Rarámuri-Kindern beobachtet, die auf einem Feldweg hin und her rannten und sich mit der Sandalenspitze gegenseitig einen Holzball zukickten. Mir war ein merkwürdiges Detail aufgefallen:

Die Kinder liefen alle gleich.

Manche waren schneller, andere langsamer, aber in Sachen Lauftechnik waren die Rarámuri-Kinder fast identisch. Wer meint, das sei keine große Sache, sollte sich mal den nächstbesten Volkslauf anschauen. Von hundert vorbeiströmenden Läufer:innen bekommt man garantiert hundert verschiedene Ausdruckstänze zu sehen: Manche Läufer landen auf den Fersen, andere auf den Zehen, viele laufen nach vorne gebeugt, manche kerzengerade, und alle Arme, Beine und Köpfe schaukeln in einem ganz eigenen Rhythmus. Wer lauter Experimente mit nur einem Teilnehmer sehen möchte, findet sie beim durchschnittlichen Stadtmarathon.

»Vielleicht machen diese Kinder irgendwas richtig«, dachte ich mir, als ich ihnen beim Laufen zusah. Meine Vermutung bestätigte sich später an diesem Vormittag, als erwachsene Rarámuri auf dem Pfad auftauchten, alle mit dem gleichen leichtfüßigen, kniebetonten Laufstil wie die Kinder.

Das war das Geheimnis, das Caballo angelockt hatte. »Willst du's lernen?«, grunzte er schließlich. »Ich zeig's dir.«

Als der nächste Morgen dämmerte, führte Caballo mich zu einem Pfad, der sich in den Kiefernwald schlängelte. Während ich hinter ihm herlief, sprach er die sieben Worte, die mein Leben auf den Kopf stellen sollten:

»Bleib dran. Mach es so wie ich.«

Er verfiel in einen Trab. Ich fiel ein paar Meter zurück.

»Näher«, befahl er.

Ich holte so dicht auf, dass seine Fersen fast gegen meine Knie traten.

»Genau so«, sagte er.

Für einen großen Mann war sein Schritt seltsam kurz und fast federnd, irgendwie hüpfend. Er setzte so sanft wie ein Tänzer auf, was auch nötig war, denn statt gepolsterter Laufschuhe trug er abgelatschte Teva-Sandalen.

»Jetzt denk dir ›locker‹«, rief Caballo nach hinten. »Mit ›locker‹ fängst du an, denn wenn das alles ist, was du schaffst, ist das gar nicht übel. Dann versuchst du es mit ›leicht‹. Lass es mühelos sein, als wäre es dir scheinbar, wie hoch der Anstieg ist oder wie weit du noch laufen musst. Wenn du das so lange geübt hast, dass du gar nicht mehr merkst, dass du übst, dann mach es ganz ›sanft‹. Aber darum kümmerst du dich jetzt noch nicht. Übe die drei Wörter, und du wirst schnell.«



Ich behielt Caballo im Auge und versuchte, seine Trippelschritte nachzuahmen, seinen geraden Rücken, seine treibenden Knie. Ich beobachtete ihn so aufmerksam, dass ich gar nicht merkte, wie wir den Wald verließen.

»Wow!«, rief ich aus.

Die Sonne ging gerade über den Sierras auf. Weit vor uns ragten riesige Findlinge aus dem Boden der Hochebene wie die Statuen der Osterinsel. Im Hintergrund standen schneebedeckte Berge. »Wie weit sind wir gelaufen?«, fragte ich atemlos, aber verzückt.

»Ungefähr vier Meilen.«

Das konnte ich nicht glauben.

»Wirklich? Es war so ...«

»Leicht?«

»Ja, genau.«

»Hab ich doch gesagt«, grinste Caballo.



Wackler jagen



Wie finden wir also zurück zum Gefühl des freien Laufens? Zum Glück ist es einfacher, schneller und Spaßiger, als du denkst. Du musst dazu nicht den Caballo machen und am Grund einer Schlucht von Bohnen und Chia leben. Du musst nicht einmal mit Sandalen laufen. Aber wie bei jedem anderen Rätsel bekommt man erst dann den Durchblick, wenn man sich den Überblick verschafft hat. Wenn man nicht weiß, wohin, muss man genau darauf achten, wie.

»Von den 28 Millionen Läuferinnen und Läufern in den USA laufen 27 Komma soundso einfach *irgendwie*«, sagt Eric. Wir alle setzen gerne auf unsere Stärken und ignorieren unsere Schwächen. Einige Körperteile werden stärker, dadurch werden die schwächeren Teile stärker belastet.

Bis ...

»Komm her!«, ruft Eric. »Schnell.«

Ich eile dorthin, wo Challis Popkey unter Erics Anleitung eine einbeinige Kniebeuge an der Wand ausführt. Eric und ich haben ein Dutzend Läufer:innen – darunter auch Abenteuerhündin Batman – an einem Freitagnachmittag im November 2021 in einem Park im kalifornischen Colton versammelt. Wir haben vor, ein paar Lauffotos zu machen. Aber unser Plan ändert sich schnell, als wir sehen, was vor sich geht.

Challis ist das Inbild einer perfekten Athletin. Sie ist stark und schnell und erreicht mit ihren 29 Jahren gerade erst ihre Leistungsspitze. Kürzlich hat sie ein 100-km-Bergrennen komplett zerstört, indem sie den Mann auf dem zweiten Platz um atemberaubende 90 Minuten schlug. Challis hat eine groß-

artige Einstellung, einen großartigen Trainer und ein außergewöhnliches Talent.

Aber momentan hat sie die Hand auf der Hüfte.

»Siehst du das?«, fragt Eric.

Challis nimmt schnell die Hand weg. »Ist das so schlimm?«

Eric lässt sie die Übung wiederholen. Challis stemmt die rechte Hand gegen die Wand und hebt den rechten Fuß vom Boden. Als sie mit dem linken Bein in die Kniebeuge geht, flitzt ihre linke Hand sofort zurück zur Hüfte.

»Wow«, sage ich.

»Mache ich was falsch?«, fragt Challis.

»Jep«, sagt Eric. »Aber das ist gut. Wenn du es falsch machst, machst du es richtig.«

Das Lustige an diesen Übungen ist, wie einfach sie zu erlernen sind. Das Erstaunliche daran ist, was sie alles offenbaren. Nehmen wir Challis als Beispiel: Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass sie ohne Schwitzen 50 dieser Kniebeugen schafft. Und das schafft sie auch – nur dass ihre Hand dabei immer wieder hochkommt, um die Hüfte zu stützen. Ein paar Minuten zuvor beim Beinheben seitwärts: Iman und Jenna plaudern entspannt, während direkt neben ihnen Emmanuel – den ich so hoch wie ein Autodach springen gesehen habe – vor Schmerzen das Gesicht verzieht. Drei gleich fitte Sportler:innen, eine einfache Übung – zwei völlig unterschiedliche Reaktionen.

»Wo du was spürst«, sagt Eric, »da brauchst du was.«

Und jeder hier braucht irgendetwas, außer vielleicht Hündin Batman, die mit einer Selbstverständlichkeit zu laufen



Marcus Rentie und sein Adoptivtier, Abenteuerhündin Batman.



versteht, wie wir sie nur in unseren Träumen erreichen. Aber wir anderen entdecken verborgene Schwachstellen, von denen wir nie vermutet hätten, dass wir sie haben.

Eric ist der Einzige, der nicht überrascht ist. Er beobachtet seit Jahren, wie dieser Schreck des Entdeckens über die Gesichter von Sportler:innen jeden Alters und jeder Leistungsstufe huscht. »Stärken machen Spaß«, erklärt er. »Sie fühlen sich gut an und können lange Zeit alle schwachen Glieder unserer Kette kompensieren. Aber in der Sekunde, in der so eine heimliche Schwäche überlastet wird, reißt – zack! – die ganze Kette auseinander.«

Margot Watters war sich ziemlich sicher, dass ihre Kette zu 100 Prozent aus Adamantium bestand. Nachdem sie sich im College als Feldhockey- und Lacrosse-Spielerin hervorgetan hatte, wandte sie sich vom Sport ab, als sie heiratete und das erste ihrer fünf Kinder bekam. Sie war ziemlich glücklich mit ihrem Leben – bis sie es plötzlich und auf gefährliche Weise nicht mehr war. Margot versank in eine derart schwere Wochenbettdepression, dass ihr ärztlicherseits zu sofortiger Medikation geraten wurde. Margot entschied sich für einen anderen Weg.

»Wumms!«, sagt sie. »Ich fing an zu laufen, und das hat mich gerettet.« Da Margot immer ein Ziel braucht, verschrieb sie sich der Wohltätigkeit und machte beispielsweise Spendenläufe für den an Leukämie erkrankten Sohn einer Freundin. So eskalierte sie schnell von der gelegentlichen Joggerin zur Ironwoman mit Mission. Selbst in ihren Vierzigern blieb Margot auf Asphalt eine schnelle Wettkämpferin, gewann 10-km-Rennen in ihrer Altersklasse und bestieg bei Triathlons das Siegertreppchen. Aber gleich bei den ersten Geländeläufen schlug ihre Achillessehne Alarm. Trotz ärztlicher Hilfe wurden die Schmerzen über zwei Jahre immer schlimmer.

Schließlich entdeckte Eric etwas, das die Ärzte übersehen hatten.

»Eric ließ mich auf einem Balancetrainer stehen und sah, wie ich mit dem Gleichgewicht kämpfte«, erzählt mir Margot. »Er sagte: »Ich glaube nicht, dass es deine Achillessehne ist. Ich glaube, es ist weiter unten in der Kette.«« Nun ergab ein gezieltes MRT, dass in Margots Fußgelenk immer noch Bänderrisse von einer Verletzung vorlagen, die sie sich zwanzig Jahre zuvor beim Hockey zugezogen hatte.

Die Bänder wurden operativ wieder befestigt, und dann übernahm Eric das Steuer. »Sie trug zwei Monate lang einen Gips, das war eine Chance, bei null anzufangen«, sagt er. Weil Margot normalerweise nicht zu bremsen ist, nutzte Eric ihre Genesungszeit für einen kompletten Neustart nach Run-

» STATT AUF LANGE STRECKEN SETZTEN SIE AUF FEIN- JUSTIERUNGEN. UNSER KARATE KID MUSSTE JETZT ERST MAL ZÄUNE STREICHEN. ««

Free-Prinzipien. Statt auf lange Strecken setzten sie auf Feinjustierungen. Unser Karate Kid musste jetzt erst mal Zäune streichen.

»Vor Eric trug ich die typischen dicksohligen Laufschuhe mit Einlagen«, sagt Margot. »Aber weil alles Vorherige nicht funktioniert hat, habe ich ihm vertraut.«

Eric überzeugte Margot, nicht mehr daran zu denken, wie viel und wie schnell sie laufen konnte, sondern nur daran, wie *gut* sie lief.

Wie leicht war die Landung?

Wie ausbalanciert war ihr Körper?

Wie rhythmisch war ihre Kadenz?

Weg mit der Farbbrolle und her mit dem Pinsel! Laufen war jetzt Kalligrafie, eine Reihe präziser und feiner Pinselstriche.

Schön und gut – solange man nichts dagegen hat, die Letzte zu sein. Aber Margot war an Medaillen gewöhnt und konnte das Gefühl nicht abschütteln, dass Erics ästhetischer Ansatz sie zwar gut aussehen, aber schlecht abschneiden lassen würde. Dennoch trat sie innerhalb von sechs Monaten, nachdem ihr Gips abgenommen worden war, bei den Triathlon-Weltmeisterschaften für die USA an.

»Wir konnten alle möglichen Dysbalancen beheben und ihre Lauftechnik auf echte Kraft und Effizienz umstellen«, sagt Eric. »Die ganzen lahmgelegten Muskeln, die sie ignoriert hatte, waren jetzt in Bewegung.«

Und Margots Kopf auch.

Ihr wackliges Fußgelenk war für Margot der Aha-Moment, den ich in den Barrancas del Cobre hatte. Jahrelang hatte sie nur Gas gegeben und nichts davon gemerkt. Sie hatte immer geglaubt, sie würde nicht hart genug trainieren, dabei bestand das eigentliche Problem darin, dass ihr Schritt wegen der lange verdrängten Schwachstelle wackelig war.

»Ich bin damit lange durchgekommen, weil Straßen so glatt und fest sind«, erklärt Margot. »Aber sobald ich ins Gelände kam, geriet mein Fußgelenk völlig durcheinander.«

»Sie hatte überhaupt keine seitliche Stabilität«, stimmt Eric zu. »Es war, als würde sie auf einem Bein laufen.« Seit Margots Neustart sind zehn Jahre vergangen. Seitdem hat sich viel verändert. Sie ist Großmutter geworden. Sie hat sieben Ironman-Triathlons absolviert und an zwei Weltmeisterschaften teilgenommen. Und auf den Trails, die ihr so zu schaffen machten, verbreitet sie inzwischen Angst und Schrecken. Bei über 300 km langen Ultra-Ultramarathons hat sie Läufer:innen überholt, die halb so alt waren wie sie.

Unvorstellbar: Margot schafft jetzt mehr als sieben Marathons am Stück, einen nach dem anderen, auf wackelfreien Beinen, die einfach nicht alt werden.

»Nichts geht über starke Füße«, sagt Margot.

Mit Wacklern ist es so: Sie kommen nicht immer aus den Füßen. Oder aus den Beinen. Oder überhaupt aus dem Körper.

Wackler müssen nicht gleich als Verletzung auftauchen – noch nicht. Aber sie sind damit verwandt. Sie verstricken Läufer:innen in einen Kreislauf aus latenter Frustration und quälenden Schmerzen und hindern sie daran, ihre Gesundheits- und Leistungsziele zu erreichen. Wenn die Füße morgens beim Aufstehen schmerzen, wenn der Rücken wehtut, wenn sich jeder Lauf wie eine Plackerei anfühlt und man nie fitter oder schneller zu werden scheint, weiß man, was Sache ist:

Man hat einen Wackler.

Wackler sind schwer zu erkennen, da sie von überallher kommen können. Die Schuhe können schuld sein oder das Essen oder die Art und Weise, wie man den Laufkinderwagen schiebt, den Hund führt oder mit anderen zusammen läuft. Wackler sind wie Meisterdiebe, denn solange man nicht weiß, wonach man suchen muss, bleiben sie unsichtbar. Das macht sie so tückisch.

Aber zum Glück hinterlassen Wackler immer eine Spur. Meine hat Caballo Blanco gefunden und mir gleich bei unserem ersten gemeinsamen Lauf eingebläut: Dein Laufstil sollte sich *locker, leicht, sanft* und an schnellen Tagen *schnell* anfühlen.

Und wenn es nicht so ist, muss man unter die Motorhaube schauen.

Eric muss nicht einmal nach dem nächsten Wackler suchen. Dieses Mal springt er ihm ins Auge.

Das Seltsame ist, dass Eric und ich unsere zwölf Läufer:innen gar nicht deshalb in diesem Park versammelt haben, weil wir glaubten, sie hätten Probleme. Wir haben sie rekrutiert, weil wir eine wirklich diverse Gruppe haben wollten,



einen Regenbogen aus Körpertypen und Herkünften. Aber es stellte sich heraus, dass nicht nur das Laufen der gemeinsame Nenner ist, sondern auch das Wackeln.

»Das musst du sehen«, ruft Eric und winkt mich erneut zu sich. Er steht neben Jenna Crawford, einer 30-jährigen Marathon- und Geländeläuferin, die mehr als 3000 Trainingskilometer pro Jahr zurücklegt. Jenna ist so fit, dass sie schon für Nike, New Balance und Asics gemodelt hat, und so schnell, dass sie keine zwei Monate nach unserem Treffen im Park einen Halbmarathon in Pasadena gewinnen wird.

»Sie ist wahrscheinlich die stabilste Läuferin hier«, bemerkt Eric. »Guter Fußaufsatz, gute Beinstreckung, wirklich entspannt mit guter Armarbeit. Sehr gut abgestimmt auf alles, das belegen auch die Entwicklung ihrer Rennleistung und die Steigerung der Distanzen.«

Aber als sie in die gleiche Kniebeuge geht, mit der schon Challis zu kämpfen hatte, zittert Jennas linker Gesäßmuskel auf einmal wie ein Farbmischer.

Die »Originalbesetzung« des Buchs.

Oben: Luis Escobar.

Mittlere Reihe v. l. n. r.: Eric Orton, Zach Friedley, Karma Park, Jenna Crawford, Christopher McDougall, Marcus Rentie.

Vorne v. l. n. r.: Patrick Sweeney, Alejandra Santos, Iman Wilkerson, Challis Popkey, Emmanuel Runes.
Quer: Batman der Abenteuerhund.



» WENN DU AN EINEM SOMMERTAG KNACKIGE 10 KM BEWÄLTIGEN KANNST,
DANN BIST DU EINE TÖDLICHE BEDROHUNG FÜR DAS TIERREICH. «



»Das ist kein Kraftmangel«, erklärt Eric. »Das ist neuromuskulär, eine unterbrochene Verbindung zwischen Gehirn und Körper. Jenna hat viel Kraft, aber die wird nicht abgerufen. Dieses Zucken ist übrigens ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass die Muskelfasern jetzt anfangen zu feuern.«

Eric arbeitet sich weiter durch die Gruppe, und nach und nach entdecken alle Läufer:innen ihre Einschränkungen. Niemand ist immun: nicht Zach Friedley, der wegen seiner Beinprothese extrem auf Gleichgewicht und Technik achtet. Auch nicht Karma Park, die *seit sieben Jahren* jeden Tag ausschließlich in Sandalen nach Rarámuri-Art läuft. Oder Marcus Rentie, ein ehemaliger Rollerblade-Stuntman, der mit seiner Hündin Batman durch die Wälder tollt.

»Was ist mit Batman?«, frage ich. »Wie macht sich das Hündchen?«

»Batman ist so was von eingestellt«, stellt Eric mit ebenso viel Neid wie Bewunderung fest. »Dank ihres perfekten Pfortenaufsatzes kann sie ihr natürliches elastisches Energie- und Spannungssystem nutzen. Vorder- und Hinterbeine arbeiten wunderbar im Einklang, sodass ihr ganzer Körper eine Einheit bilden kann ...«

»Moment mal«, werfe ich ein. »Wie kommt es, dass sie hier die Einzige ohne Wackler ist?«

Klar, Batman ist eine Hündin. Aber biologisch gesehen sind Menschen doch auch Tiere. Wenn wir alle biomechanische Probleme haben, warum nicht auch sie? Wir Menschen haben uns evolutionär nicht nur dazu entwickelt, mit Hunden zu laufen, sondern dazu, *besser* als sie zu laufen. Menschen sind die besten Langstreckenläufer der Erde. Wir haben zwei besondere Eigenschaften, mit denen kein anderes Säugetier konkurrieren kann, kein Hund, kein Pferd, kein Gepard:

Wir sind nackt, und wir schwitzen.

Menschen geben Wärme durch Schwitzen ab, nicht durch Atmung. Wir müssen nicht hecheln, um uns abzukühlen. An heißen Tagen können wir daher atmen *und* unsere Temperatur niedrig halten. Wenn Batman an einem Augustnachmittag versucht, mit Marcus Schritt zu halten, muss sie Pausen machen, um überschüssige Körperwärme auszuatmen, sonst kippt sie um.

Wenn ich also frage, was an Batman so besonders ist, lege ich die Messlatte nicht zu hoch an. Eher zu tief. Genetisch stehen wir unseren wilden Vorfahren genauso nahe wie Batman den ihren. Wir stammen von Läufer:innen ab, die mehr als nur gut zu Fuß waren: Sie waren unschlagbar.

Es gibt allerlei Sagen, in denen der Held oder die Heldin ein Tier im Lauf erjagt. Aber so sagenhaft ist das gar nicht. Solche Legenden tauchen in allen Kulturen der Welt auf, in den Märchen der amerikanischen Ureinwohner:innen, in nordischen Mythen, bei den Hadza in Tansania, in der griechischen Götterwelt und in der Traumzeit der australischen Aborigines. Das ist kein Zufall. Es ist unsere gemeinsame Geschichte.

Allerdings lief kein einsamer Held, sondern die gesamte Sippe: Männer und Frauen, Alt und Jung schwärmten gemeinsam als Jagdrudel aus, und alle brachten ihre individuellen Fähigkeiten ein – eifrige Jugendliche führten die Jagd an, erfahrene Alte prüften die Hufspuren, und die stärksten Erwachsenen hielten sich bereit. Zusammen trieben sie ihre Beute durch die Savanne, bis diese irgendwann überhitzt zusammenbrach.

Und das dauerte gar nicht so lange.

Die San, eine indigene Ethnie, beheimatet im südlichen Afrika, betreiben noch heute Ausdauerjagden. An warmen Vormittagen traben sie hinter ihrer Beute her und bleiben gerade dicht genug dran, um sie in Bewegung zu halten. Nach 10 bis 15 km ununterbrochenen Laufens wird der Kudu erst langsamer, dann taumelt er und ... kollabiert. Das heißt: Wenn du an einem Sommertag knackige 10 km bewältigen kannst, dann bist du – ja, du – eine tödliche Bedrohung für das Tierreich.

»Wenn wir also zum Laufen geboren sind«, frage ich, »warum sind wir dann so schlecht darin?«

Adressat dieser Frage ist der weltweit qualifizierteste Mensch, um sie zu beantworten: Dr. Dennis Bramble, jener Biologe an der University of Utah, der zusammen mit seinem jungen Kollegen Dr. David Carrier entdeckt hat, dass unsere Lauffähigkeit der wichtigste Faktor in der menschlichen Evolution war. Lange bevor wir Schusswaffen entwickelten, überlebten wir, indem wir mithilfe unserer außergewöhnlichen Ausdauer unsere Beutetiere bis zur Erschöpfung und Überhitzung jagten.

Was ist seitdem schiefgelaufen?

»Sie und ich wissen, wie gut sich Laufen anfühlt, weil wir es uns angewöhnt haben«, antwortet Dr. Bramble. Aber wenn man es sich abgewöhnt hat, wird der uralte Überlebensinstinkt, der uns Menschen zur Entspannung anhält, zur lautesten Stimme im inneren Ohr. Das ist die bittere Ironie: Ausdauer verschaffte unserem Gehirn die Nahrung, die es



»» DEIN LAUFSTIL SOLLTE SICH LOCKER, LEICHT, SANFT UND AN SCHNELLEN TAGEN SCHNELL ANFÜHLEN. ««

brauchte, um fantastische Technologien zu entwickeln, aber jetzt untergraben diese Technologien unsere Ausdauer.

»Wir leben in einer Kultur, die extreme Anstrengung für verrückt hält«, sagt Dr. Bramble, »denn unser Gehirn sagt uns: ›Wozu die Maschine anwerfen, wenn es nicht sein muss?«

Batmans Gehirn dagegen ist mehr als bereit, Batmans Maschine zu starten. Hunde sind die lebende Widerlegung von Abraham Lincolns Aussage, dass er, hätte er sechs Stunden Zeit, einen Baum zu fällen, die ersten vier Stunden mit dem Schärpen der Axt verbringen würde. Unser Gehirn ist ständig fieberhaft auf der Suche nach energiesparenden Abkürzungen. So sind wir verdrahtet. Ein Hund würde noch eben pinkeln und dann einfach draufloshacken.

Batman käme nicht auf die Idee, spätabends auf einen Bildschirm zu starren, statt einzuschlafen, oder den ganzen

Nachmittag lang anderen beim Spielen zuzusehen, statt selber mitzumischen. Steckte man Batmans Pfoten in gepolsterte Schuhe, um sie zu schonen, würde sie sich daraus ihr Mittagessen bereiten.

Es ist nicht ganz klar, welche Wörter Batman versteht, aber »Mal halblang« und »Heute Ruhetag« gehören definitiv nicht dazu. Wirft man einen Stock, dann erklärt sie dir nicht, warum Cardio laut dem und dem Podcast schädlich ist. Batmans Gehirn ist im Gegensatz zu unserem nicht in die moderne Zeit vorausgerast, bevor ihr Körper aufholen konnte. Wenn du das nächste Mal einen Hund durch den Park flitzen siehst, dann denke daran:

Alles, was man über das Laufen wissen muss, wurde vor 10 000 Jahren entdeckt. Und der Weg dorthin zurück ist viel kürzer, als man denkt.