

JULIEN WOLFF

The image features the silhouettes of a man and a woman running side-by-side against a dramatic sunset sky. The woman is on the left, wearing a tank top and leggings, with her hair in a ponytail. The man is on the right, wearing a t-shirt and shorts. The sky transitions from a bright orange near the horizon to a darker blue at the top, with scattered clouds. The overall mood is energetic and inspiring.

11 GRÜNDE,
LAUFEN
ZU GEHEN

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

JULIEN WOLFF

111 GRÜNDE,
LAUFEN
ZU GEHEN



SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

VORWORT: JA, WO LAUFEN SIE DENN ...? 9

1. LIEBE, SEX UND ZÄRTLICHKEIT 13

Weil Läufer mehr Sex als Nicht-Läufer haben – Weil Joggen wie Sex ist – Weil es ein toller Liebesbeweis ist – Weil der laufende Heiratsantrag der romantischste ist – Weil Joggen optimal für das erste Date ist – Weil es sogar nackt geht – Weil Laufen verdammt männlich ist – Weil Ihre Frau Ihnen dank des Hamburg-Marathons sicher völlig sorgenfrei einen Reeperbahn-Bummel erlaubt

2. VERRÜCKTE LAUFWELT 25

Weil Läufer für die verrücktesten Geschichten sorgen – Weil Sie nie langsamer als Kanaguri Shiso sein werden – Weil die krummen 42,195 Kilometer eine königliche Idee sind – Weil wir auch gegen Zombies laufen und uns laufend in Monster verwandeln können – Weil Läufern die lustigsten und kuriosesten Doping-Storys zu verdanken sind – Weil sie und er es auf High Heels tun können – Weil Läufer sogar aus hässlichen Zielfotos etwas Tolles machen – Weil Laufen Sie zum Werbestar machen kann – Weil Wigald Boning zeigt, dass Laufen perfekt für Menschen mit Schlafstörungen ist – Weil auch im Alter von 104 Jahren noch Bestzeiten möglich sind – Weil wir bald wohl auch auf dem Mars laufen können – Weil Läufer-Witze oft lustiger sind als die über Ostfriesen und Blondinen – Weil Läufer Geheimnisse haben, die sie nie verraten

3. LAUF DICH ERFOLGREICH 51

Weil es schlau macht – Weil es einen bei Facebook zum King macht – Weil Joggen in der Mittagpause im Job hilft – Weil Läufer die besten Motivationsprüche auf Lager haben – Weil es uns zum Weltmeister machen kann – Weil Joggen kreativ macht – Weil ein Läufer fünf Stadien durchläuft

4. LEGENDEN, STARS UND VORBILDER 67

Weil der mächtigste Mann der Welt auch joggt – Weil Mr. Bean im Traum ein großartiger Läufer ist – Weil die Marathon-Mama und viele andere Frauen im Laufen beeindruckt haben – Weil es Abebe »Barefoot« Bikila gab – Weil Roger Bannister die Vier-Minuten-Marke knackte – Weil es im Laufen Sensationen wie Billy Mills gibt – Weil DIESE Liste auch beim 100. Ansehen kaum zu glauben ist – Weil Thomas Dold auf Treppen steht und darauf hervorragend läuft – Weil Armin Hary eine Legende ist – Weil auch Usain Bolt zu Beginn der Laufkarriere Probleme hatte – Weil Jesse Owens gegen Rassismus kämpfte und Adolf Hitler ärgerte – Weil Läufer so mutige Freunde wie Luz Long haben – Weil Forrest Gump das perfekte Vorbild ist – Weil Steve »Pre« Prefontaine Werte verkörperte – Weil Yohan Blake ein Bananen-Biest ist – Weil »Löwenherz« George Littlewood schon vor dem Frühstück 70 Kilometer lief – Weil Jennifer Aniston es tut – Weil das Laufen Nike zu einem Weltunternehmen machte – Weil Felix Magath der härteste Lauftrainer ist – Weil William Tan im Rollstuhl den Marathon Grand Slam bewältigt hat – Weil sich auch Promis beim Marathon quälen – Weil Haile Gebrselassie das Gesicht des Laufens ist – Weil Läufer die Beine auf den Tisch legen dürfen – Weil die Wüstenläufer Mohamad und Lahcen Ahansal Unglaubliches schafften

5. RENNEN VON HAMBURG BIS ZUM NORDPOL 117

Weil wir um die ganze Welt laufen können – Weil die Alster-Runde die schönste Runde ist – Weil wir auf einem Vulkan laufen können – Weil es das Great American Foot Race gab – Weil wir am Nordpol laufen können – Weil Sie es nur als Läufer in den Grand Slam Club schaffen – Weil der Great-Wall-Marathon über die Chinesische Mauer führt – Weil man es auch im Gefängnis tun kann – Weil Sie in Miami als Nicht-Läufer einfach nicht dazugehören

6. LAUFEND DIE WELT VERBESSERN 133

Weil Läufer die Welt verbessern – Weil es im Kampf gegen Nazis hilft – Weil es »4.15 Strong« gibt – Weil wir mit dem Laufen die Entwicklung der Menschheit beeinflussen können

7. GESUNDHEIT IST ALLES 143

Weil es dem Busen nicht schadet – Weil es manchem gegen Kater hilft – Weil Laufen so wunderbar das schlechte Gewissen vertreibt – Weil es Lösungen gegen Bauchweh und Sodbrennen gibt – Weil das mit dem richtigen Laufschuh gar nicht so kompliziert ist – Weil es wohl tatsächlich das Runner's High gibt

8. FÜHL DEN BEAT 157

Weil Musik beim Laufen hilft – Weil viele Lieder wie fürs Joggen gemacht sind – Weil Laufen mit Musik mancherorts den Reiz des Verbotenen hat – Weil wir laufend zur Hauptperson in einem Hörspiel werden

9. FÜR JEDEN DIE RICHTIGE DISZIPLIN 165

Weil der Marathon eines der größten Lebensziele ist – Weil Ultraläufe die ultimativen Herausforderungen sind – Weil es den Spartathlon gibt – Weil der Spartathlon Japaner unsterblich macht – Weil der beste Freund des Menschen auch einer der besten Laufpartner ist – Weil es beim Treppenlauf keinen Aufzug gibt – Weil es beim Berglauf richtig schön auf und ab geht – Weil der 100-Meter-Lauf beinahe alle fasziniert – Weil der Halbmarathon keine halbe Sache ist – Weil wir auch auf dem Laufband Rekorde brechen können – Weil wir es auch im Wasser tun können – Weil Feuerwehrleute ihren eigenen Lauf haben – Weil die Bundesjugendspiele irgendwie ihren Reiz haben – Weil es den Rückwärtslauf gibt – Weil Sie dank HIIT Ihre Grenzen immer wieder überwinden können

10. ES LÄUFT IM INTERNET 197

Weil Achim Achilles der Franz Beckenbauer des Laufens ist – Weil Frau Schmitt läuft und bloggt – Weil Frau Schmitt mit anderen Läufern die Umwelt schützen will – Weil es ein toller Sport für Zwillinge ist

11. NETTE NEBENEFFEKTE 205

Weil es vor nervigen Nachbarn schützt – Weil ohne Laufen wichtige Nachrichten verloren gegangen wären – Weil Laufen jedem Fußballfan Hoffnung gibt – Weil nur im Laufen Hobbysportler regelmäßig gegen Weltklasseathleten antreten können – Weil es viiiiiiiel cooler als Nordic Walking ist – Weil Läufer höflich sind und sich grüßen – Weil Läufer Logbuch schreiben – Weil Läufer Cricket vergessen können – Weil es einfach total praktisch ist – Weil Laufen ein Akt der Autonomie ist – Weil sich so schön drüber reden lässt – Weil Laufen vor der Verfettung im Urlaub schützt – Weil es ohne Joggen keine Jogginghose geben würde – Weil es sich beim Laufen so wunderbar tagträumen lässt – Weil das Chi-Laufen uns zeigt, wie viel wir von unseren Kindern lernen können – Weil, wäre Laufen ... – Weil es noch viel mehr Gründe gibt ...



Ja, wo laufen sie denn ...?

VORWORT

Die Milch im Rucksack läuft aus – und alles übers Smartphone. Blöd gelaufen. Manchmal haben wir eben Pech am laufenden Band. Aber ausgerechnet jetzt! Uns läuft doch schon wieder die Zeit davon. Also schnell zum Handy-Laden nach nebenan laufen. Der Typ da kriegt wirklich immer alles hin, der ist echt der Renner. Schwups, das Smartphone läuft wieder! Jetzt mit dem Handy im Internet schnell nachschauen, wann im Kino der neue James-Bond-Film anläuft. Der wird der neuen Komödie mit Julia Roberts sicher den Rang ablaufen. Und dann ab zum Auto, der Parkschein läuft ja bald ab.

Merken Sie was?

Laufen ist allgegenwärtig. Laufen ist Leben. Wenn es läuft, dann fließt es. Und darum geht es doch. Ob im Beruf, Sport oder in der Liebe.

Laufen ist der Ferrari unter den Sportarten – schnell, zeitlos und ein Statement. Laufen, das ist wie Hummer-Essen am Strand bei Sonnenuntergang und 30 Grad. Nichts stört, es ist perfekt. Laufen kann jeder. Jede. Laufen muss jeder. Jede.

Laufen bringt uns aus eigener Kraft ans Ziel. In dieser globalisierten und vernetzten Welt ärgern wir uns oft über Dinge, weil wir meinen, diese erschweren uns den Tag: Das WLAN funktioniert nicht, Taxifahren wird immer teurer, der Postbote hat den neuen *SPIEGEL* wieder so unschön geknickt, als er ihn in unseren Briefkasten gestopft hat. Na und? Wir können laufen. Langsam oder schnell. Wir können überallhin. Laufen bedeutet Grenzenlosigkeit. Laufen bedeutet Freiheit. Laufen bedeutet, wir selbst zu sein.

Laufen ist wie eine Waschmaschine für Kopf und Geist. Den Kopf frei kriegen, wenn wir genug vom Grübeln haben. Den Kopf voll bekommen, wenn wir auf der Suche nach guten Ideen sind.

Glücks-Autor Eckart von Hirschhausen sagt: »Laufen ist für mich Meditation für Menschen, die nicht still sitzen können.« Kein Wunder, dass einer Statistik aus dem Jahr 2014 zufolge 16,7 Millionen Deutsche joggen. Tendenz steigend. Kurzum: Es gibt 111 Gründe (und viel mehr), das Laufen zu lieben!

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Achtung, Überraschung: Sie können es von vorn nach hinten lesen. Müssen es aber nicht. Es geht auch von hinten nach vorn. Oder Sie lesen nur einzelne Gründe. Sie können das Buch wunderbar an Läufer verschenken. Und wunderbar an Nicht-Läufer, die dann vielleicht mit dem Laufen anfangen. Oder schenken Sie es sich selbst! Sie haben es verdient.

Und was erwartet Sie in diesem Buch? Lustiges, Spannendes, Lehrreiches, Historisches – und Überraschendes. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf die absolute Vollständigkeit. Es soll zeigen, dass Laufen Spaß macht. Und ziemlich viele komische und lustige Seiten hat.

Wussten Sie zum Beispiel, wer den langsamsten Marathon der Welt gelaufen ist und für die Strecke Jahrzehnte brauchte? Dass Läufer mehr Sex als Nicht-Läufer haben? Dass der Spartathlon Japaner unsterblich machen kann? Dass Laufen Sie vor nervigen Nachbarn schützen kann? Oder dass es eine Lauf-Veranstaltung am Nordpol gibt? Sie werden von Rennen auf Vulkanen lesen, von 104-Jährigen auf Rekordjagd, von mutigen Frauen und von Erfolgsrezepten, die Sie anwenden können.

Gehen Sie noch? Oder laufen Sie schon? Nicht laufen ist auch keine Lösung. Also lesen Sie, laufen Sie – und das Wichtigste: Haben Sie Freude daran.

Wenn die Muskeln brennen, wenn die Beine immer schwerer werden, wenn Sie denken, es geht nicht mehr, dann denken Sie

an den Satz des Priesters und Caritas-Gründers Vinzenz von Paul:
»Wir sind niemals am Ziel, sondern immer auf dem Weg.« Und an
Torwart-Legende Oliver Kahn, der ja eigentlich immer zu Hoch-
form auflief und mal sagte: »Weitermachen! Immer weitermachen!«

Julien Wolff



KAPITEL 1

LIEBE, SEX UND ZÄRTLICHKEIT





1. GRUND

Weil Läufer mehr Sex als Nicht-Läufer haben

Es war eine feuchtfröhliche Nacht in der Diskothek. Und am nächsten Morgen wacht sie neben ihm auf – und ist entsetzt. Bei der siebten Bacardi-Cola in der dunklen Sitzecke neben der Tanzfläche sah er aus wie Cristiano Ronaldo. Jetzt, verkatert und im Hellen, eher wie eine dieser schrumpfligen Figuren aus *Herr der Ringe*. Von dem erhofften Sixpack keine Spur. Nur 'ne kleine Bierplauze.

Als Joggerin hat sie da den Vorteil, dass sie schnell wegkommt, auch wenn kein Taxi zu kriegen ist. Und ihn abhängt, falls er hinterher kommt und brüllt: »Du wolltest zum Frühstück bleiben! Das hast Du versprochen, als wir gestern zu *Atemlos* von Helene Fischer getanzt haben!«

Aber keine Angst: Die meisten Läuferinnen und Läufer kommen gar nicht erst in solch eine Situation. Sie haben es nicht nötig, sich jemanden schönzutrinken. Und generell besseren Sex als Nichtläuferinnen und Nichtläufer. Das ergab eine Studie der Universität California in San Diego. Die Teilnehmer der Studie liefen vier Mal pro Woche und hatten nach neun Monaten 30 Prozent mehr Sex und 26 Prozent mehr Orgasmen. Laufend zum Höhepunkt.

Außerdem fühlen sich Jogger attraktiver. Die Universität von Arkansas fand bei einer Studie unter 408 Probanden heraus, dass sich rund 80 Prozent der männlichen und 60 Prozent der weiblichen Teilnehmer als begehrenswerter empfanden als diejenigen, die nicht liefen. Und die Chicago State University ermittelte in einer weiteren Studie, dass jede vierte Frau beim Laufen sexuelle Erregung verspüre – oder beim Joggen sogar schon einen Orgasmus erlebt hat.

Für Jogger ist auch Sex im Alter kein Problem: Die Harvard Universität fand heraus, dass Sportler zwischen 40 und 60 Jahren gleich oft sexuell aktiv sein können wie Menschen, die 20 Jahre jünger sind und keinen Sport treiben.

Und eine Umfrage unter 50.000 Ärzten für eine Health Professional Follow-up Study in den USA ergab, dass Laufen wie Viagra wirken kann. Es verlangsamt den Prozess der abnehmenden Manneskraft, die ab dem 50. Lebensjahr einsetzt. Zudem verbessert Sport die Durchblutung des Penis. Sie sehen: Laufen ist ganz schön sexy.

2. GRUND



Weil Joggen wie Sex ist

Mark Remy ist ehemaliger Chefredakteur und inzwischen Blogger bei *Runner's World* (www.runnersworld.com) und berichtete einst über ein tolles Zitat des irischen Senators Jimmy Harte:

*Joggen ist wie Sex.
Du musst nicht gut darin sein,
um dabei Spaß zu haben.*

Harte sagte dies bei einer Veranstaltung zum Thema Reisetourismus – und machte sich damit quasi über Nacht in der Läuferzene bekannt. Remy fand das Zitat lustig – und sammelte selbst und mit der Hilfe sozialer Netzwerke im Internet weitere Gründe¹.

Joggen ist wie Sex, weil ...

- ... es besser ist, wenn du nicht zu schnell startest.
- ... es nur noch ein Mal pro Woche klappt, seit Nachwuchs da ist.
- ... du danach besser schläfst.
- ... du dich für den Rest des Tages gut fühlst, wenn du es am Morgen machst.
- ... es sich empfiehlt, den Kaugummi vorher rauszunehmen.
- ... du auf der Zielgeraden Krämpfe vermeiden solltest.

- ... die passende Playlist einen Unterschied machen kann.
- ... es nach dem ersten Mal noch Steigerungspotenzial gibt.
- ... du es vermisst, wenn du es einen Tag nicht machst.
- ... du manchmal keine Lust darauf hast. Aber wenn du es trotzdem tust, bereust du es danach nur selten.
- ... es vom Alltagsstress befreit.
- ... in einem gewissen Alter die Erwartungen realistischer werden.
- ... du es noch mehr genießt, wenn du gut darin bist.
- ... oft Drogen im Spiel sind, wenn du es für Geld machst.
- ... du nicht viel Zusatzausrüstung dafür brauchst.
- ... es barfuß mehr Spaß bringt als mit Schuhen.
- ... wenn du es richtig machst, du deine einzige Konkurrenz bist.
- ... schlafen danach die Regenerationsphase verkürzt.
- ... es auf zu hartem Untergrund zu Verletzungen kommen kann.



3. GRUND

Weil es ein toller Liebesbeweis ist

»Ich werde dich auf Händen tragen!« Das versprechen wir unserem Partner oder unserer Partnerin doch alle, oder? Aber wann *machen* wir es schon?

Die perfekte Gelegenheit, diesem Liebesschwur Taten folgen zu lassen, sind die Wife Carrying World Championships, auf Deutsch: die Frauen-Tragen-Weltmeisterschaft.

Diesen verrückten Hindernislauf haben sich die Finnen ausgedacht. Der Legende zufolge stromerte im 19. Jahrhundert ein Mann namens Herkko Rosvo-Ronkainen mit seinen Kumpanen durch die finnischen Wälder und stahl in den Dörfern alles, was ihm in die Finger kam. Vor allem Essen – und Frauen. Die lud er einfach auf seinen Rücken und lief davon. Was man(n) zum Leben eben so braucht ...

Heutzutage geht es zum Glück gesitteter zu. In Beziehungen gibt es allerdings immer noch Höhen und Tiefen, das ist zeitlos. Und die gibt es auch beim Wife-Carrying.

Die 253,5 Meter lange Strecke führt über Wiesen, Sandboden und mindestens ein Hindernis, das sich im Wasser befindet. Mit Trockenbleiben ist also nichts.

Getragen werden muss nicht zwingend die eigene Frau: Wer will und darf, kann auch die des Nachbarn nehmen. Oder die des Chefs (hier bitte besondere Vorsicht! Gehaltserhöhung und so ...). Einzige Bedingungen, festgehalten in der Laufordnung: die Frau muss mindestens 17 Jahre alt sein und 49 Kilogramm wiegen. Alle Kandidatinnen von *Germany's next Topmodel* scheiden also schon einmal aus. Für sie und andere Leichtgewichte gibt es eine Sonderregelung. Sie können sich einen Rucksack mit so viel Gewicht aufschnallen, bis sie die 49-Kilogramm-Marke knacken. Die Teilnehmerinnen dürfen sich ausschließlich am Gürtel des Mannes festhalten.

Erstmals ausgetragen wurde der Lauf 1992. Die finnische Version hat seit 2009 immer dasselbe Paar gewonnen: die Finnen Taisto Miettinin und Kristiina Haapanen.

Inzwischen praktizieren Läufer in zahlreichen Ländern diesen »Sport«: USA, Hongkong, Estland und Australien. Wie viele Frauen dabei jedes Jahr fallen gelassen werden, hat noch keiner gezählt. Wir warten gespannt auf diese Statistik.

4. GRUND



Weil der laufende Heiratsantrag der romantischste ist

Ein schmaler Weg, vorbei an den Müllcontainern einer Wohnsiedlung. Über Beton. Über befahrene Straßen. Dann kurz in den Wald. Klingt das nach einem romantischen Ausflug? Erst mal nicht wirklich, oder? Jedenfalls nicht auf den ersten Blick. Wie oft im

Leben hilft es, die Perspektive zu wechseln. Sich das große Ganze einmal von oben anzusehen. Und von da aus sieht die eingangs beschriebene Laufstrecke von Steinar seeeeeeeeehr romantisch aus. Um das zu erkennen, brauchen Sie keine rosarote Brille, sondern bloß einen GPS-Sender und einen Computer. Dieser Sender ist die zweitliebste Begleitung von dem jungen Mann aus Norwegen.

Steinar treibt für sein Leben gern Sport – am liebsten mit seiner Freundin Hilde. Das Laufen ist eine große Leidenschaft der beiden. Also dachte sich Steinar: Ich mache meiner Hilde laufend einen Antrag! Eine ganz schön sportliche Herausforderung. Schon allein die Vorstellung daran lässt einem ja die Puste ausgehen. Doch der Norweger hatte einen cleveren Einfall.

Bei ihren gemeinsamen Jogging- und Radtouren hatte das Paar schon häufig ein GPS-Programm genutzt, welches die zurückgelegte Strecke aufzeichnet und anschließend grafisch darstellt. Diesmal konzipierte Steinar eine besondere Strecke und lief allein los. Für seine Liebste sprang er über Mauern, sprintete über Felder und bezwang Hauptstraßenkreuzungen. Als er nach Hause kam, reichte er Hilde den Laptop und sagte sinngemäß: »Schau mal, mein Schatz, so bin ich heute gelaufen.« Hilde sah sich beiläufig die Grafik an und dachte sich nichts Besonderes. Doch dann zoomte sie näher auf die wirre Laufstrecke auf dem Bildschirm – und entdeckte, dass ihr Freund Buchstaben gelaufen war. Auf Norwegisch war dort zu lesen: »Willst Du mich heiraten?« Dahinter hatte Steinar ein Herz gezeichnet, natürlich laufend.

Als Hilde nun sprachlos mit dem Laptop auf ihrem Schoß dasaß und zu Steinar blickte, war der schon auf die Knie gegangen und sprach den gelaufenen Satz noch mal aus. Hilde sagte Ja! Das hatte dieser Antrag auch wirklich verdient.

Im Internet gibt es Berichte über ähnliche Anträge. Ein US-Amerikaner zum Beispiel schrieb laufend die Frage: »Will you marry me?«, und der letzte Punkt des Satzes war der Ort, an dem er und seine Angehimmelte ihre erste Verabredung gehabt hatten. Auf dem

Online-Portal Instagram ist das Foto der GPS-Strecke ein Hit. So romantisch kann das Laufen sein.

5. GRUND



Weil Joggen optimal für das erste Date ist

Sie denkt: Wow, was für ein Mann! Er denkt: Wow, was für eine Frau! Wenn sich dann einer der beiden überwindet, kommt es zum Gespräch. Und sie verabreden sich für das erste Date. Juhu! Doch damit fängt der ganze Ärger und Stress dann an.

Wohin nur? Zum kleinen Italiener an der Ecke, mit den Susi- und-Strolch-Karo-Tischdecken und der leckeren Pasta? Nein, zu gewöhnlich. Und zu Knoblauch-intensive Küche. Ins Kino? Klassiker, aber ehrlich gesagt doch langweilig. DVD-Abend bei ihm? So weit sind wir noch nicht.

Wie wäre es also mit einem Jogging-Date?

Bietet sich doch an. Dabei sieht der neue Schwarm gleich, wie sportlich wir sind. Und die Sache mit dem Outfit ist auch einfacher, das dutzende Umziehen vor dem Spiegel entfällt, wir sparen Zeit. Und falls er oder sie doch nicht so toll ist, entsteht kein peinliches Schweigen. Mann oder Frau tut einfach so, als ließe ihm/ihr das Laufen halt keine Luft zum Plappern.

Allerdings gibt es ein paar Dinge, auf die wir beim Jogging-Date zu achten haben. Im Internetportal Runners World hat die laufbegeisterte US-Paartherapeutin Nancy Pina die wichtigsten Regeln zusammenfassen lassen.²

Nicht mit brandneuer Kleidung imponieren wollen!

Neue Schuhe können drücken, und wenn wir nach einem Kilometer nur noch daran denken können, die durch die Blasen ver-

ursachten Schmerzen zu ignorieren, lässt es sich einfach schlecht flirten.

Keine Angst vor dem Schwitzen!

Transpirieren gehört zum Laufen. Auch wenn es mal ein bisschen riecht. Vorher einfach Deo oder Parfüm oder beides nutzen, wie immer vor einem Date. (Und wie immer gilt auch hier: Weniger ist mehr!)

Seien Sie kein laufendes Lexikon!

Sie kennen den Namen des Mannes, der als Erster um die Welt joggte? Sie kennen alle Rekorde im deutschen Marathon auswendig? Toll! Aber behalten Sie Ihr Lauf-Wissen beim ersten Date für sich. Zu viele Angeber-Kenntnisse sind unsexy. Monologe sowieso. Die Therapeutin rät: Ein kluger Satz über das Joggen pro Date ist optimal.

Wie wäre es mit diesem? »Ich kenne übrigens das beste Lauf-Buch überhaupt. Es heißt *111 Gründe, laufen zu gehen.*«

Suchen Sie nicht dauernd Augenkontakt!

Denn so sind schon die besten Läufer ins Stolpern oder Fallen gekommen. Muss ja nicht sein, dass Sie kopfüber in der nächsten Pfütze landen. Und zum Lacher auf YouTube werden, weil die drei pubertären Jungs auf der Parkbank nichts Besseres zu tun hatten, als Ihren Sturz mit ihren Smartphones zu filmen und direkt hochzuladen.

Laufen Sie ihr/ihm nicht davon!

Sie sind bei keinem Wettrennen. Es soll Spaß machen. Also: Easy. Einfach locker laufen und sich dem Tempo des Dates anpassen. Nur wenn es ganz schlimm läuft, also wahrhaftig zum Davonlaufen, dann dürfen Sie durchbrennen. Sie haben hiermit die offizielle Erlaubnis. Nehmen Sie dieses Buch ruhig mit zu dem Date und legen diese Erlaubnis vor. Und danach nichts wie weg.