



Gruppenlauf

Obwohl vielfach gewünscht, ist es doch in Wirklichkeit eine Kunst die keiner kann! Zumindest ist es sehr schwierig und erfordert viel Erfahrung in der Vorbereitung und Kompromissbereitschaft sowie Empathie der ganzen Gruppe bei der Durchführung.

Warum?

Wir Läufer sind grundsätzlich Individualisten! Jeder ist anders, d.h. bei einem echten Gruppenlauf muss sich mindestens die Hälfte der Gruppe verbiegen, weil das Tempo entweder zu schnell oder zu langsam ist. Dazu sind auf Dauer nur ganz wenige Läufer bereit. In einer Zweiergruppe mag das noch gehen. In großen Gruppen ist das praktisch unmöglich.

Das beste Beispiel dafür ist immer wieder der Borna-Marathon. Er ist als Gruppenlauf ausgeschrieben. Es gibt 3 Zeitgruppen und jeder Teilnehmer startet in der Gruppe, in der er sich entsprechend der vorgegebenen Geschwindigkeit am Wohlsten fühlt. Gestartet wird dann so, dass alle Gruppen gemeinsam ins Ziel einlaufen (sollen). An sich eine super Idee, aber wie sieht es in der Praxis aus? Man läuft geordnet los, die langsamste Zeitgruppe zuerst usw. Schon nach wenigen Kilometern bröckeln die Gruppen nach hinten und vorn auseinander, weil ... Läufer sind Individualisten! Beim Zieleinlauf bemerkt der Zuschauer nicht, dass es ein Gruppenlauf sein sollte. Jeder kommt wie er will!

Warum schreibe ich das?

Weil es unser Wunsch ist auch in der Gruppe zu trainieren. Ja und das werden wir auch machen, wenn es wieder möglich ist und nach besonderen Regeln, jedoch als Trainingseinheit und nicht zur Leistungsbestimmung.

Wir haben in unserer Laufgruppe vom echten Einsteiger bis zum Teilnehmer der schon jetzt im Modul 2 trainiert, alles vertreten! Ich fühle mich allen gleichermaßen verpflichtet und keiner soll sich schlecht fühlen, nur weil er noch nicht kann, was andere Teilnehmer schon praktizieren. Für mich seid ihr alle jetzt schon Gewinner, egal wo ihr läuferisch steht.

Solltet ihr jetzt schon draußen trainieren wollen...zwingt euch nicht. Wenn der Kopf, vielleicht wegen des schlechten Wetters oder anderer Probleme, nicht bereit dazu ist, ist der Misserfolg vorprogrammiert. Wir haben alle Zeit der Welt. Das Projekt läuft bis Ende Juni und wenn es knapp werden sollte, hängen wir einfach noch eine Woche dran! 😊

