



HARALD LANGE, Läufer seit 2010

Wie ich zum Laufen kam:

Sportlich war ich schon als Kind. Ich habe von Kampfsport bis Snowboarden vieles ausprobiert. Vor meiner Zeit als Läufer habe ich viel Kraftdreikampf gemacht. Meine ersten Laufversuche, mit denen ich vor allem abnehmen wollte, sind dann grandios gescheitert, weil ich die typischen Anfängerfehler begangen habe: falsche Schuhe und vor allem zu schnell zu viel gemacht. Über eine Bekannte bin ich dann in die Laufsport-Gruppe „Bad Homburger Frankfurt Läufer“ gekommen. Mit der Truppe bin ich dann bei meinem ersten Marathon als Staffelläufer angetreten. Als „meine“ zwölf Kilometer um waren, wollte ich das Staffelband erst gar nicht hergeben. Danach war klar: im nächsten Jahr komme ich wieder – alleine.

Das Laufen bedeutet für mich:

Meinen Körper gesund und leistungsfähig halten und ihn dafür zu nutzen, wofür er geschaffen wurde. Die Natur genießen, die ich liebe. Außerdem ist Laufen eines der wenigen Dinge, die ich als Fast-Blinder ohne Bevormundung machen kann: Ich brauche keinen Guide, kann die Wettkämpfe machen, auf die ich Lust habe, und mich mit „normalen“ Sportlern messen. Das ist für mich Inklusion. Schließlich habe ich keine schlechtere Kondition, bloß, weil ich schlechter sehe.

Läuferische Ziele:

Da gibt es viele, vor allem suche ich mir immer wie-

der neue. Am Anfang stand der Wunsch einmal einen Marathon zu finishen. Danach hat es mich in die Natur gezogen. Als ich mir dann den Zugspitz-Extremberglauf mit 18 Kilometern und 2500 Höhenmetern rausgesucht habe, war auch ein bisschen Ehrgeiz dabei. Mit dem Marathon de Sables habe ich mir im vergangenen Jahr dann einen großen Traum erfüllt. Für das nächste Jahr steht der Deutschlandlauf auf dem Plan: In 19 Tagen von Sylt auf die Zugspitze, 1300km. Vorher soll beim Frankfurt Marathon 2016 endlich die Drei-Stunden-Marke fallen.

Ich laufe am Liebsten:

Ich passe mein Training meinem Ziel an. Wenn das ein Straßenmarathon ist, dann laufe ich eben Straße. Aber wenn ich es mir aussuchen kann, bin ich viel lieber in der Natur – auf Trails im Wald, auf Feldwegen, oder in den Bergen. Vom Wetter her darf es ruhig kühl sein – 15 Grad bei ganz leichtem Nieselregen finde ich perfekt!

Laufen in den kühleren Monaten:

Ist super, um den Körper daran zu gewöhnen bei unterschiedlichsten Bedingungen zu laufen. Gerade wenn du Trailläufe und Ultras machst, muss der Körper auch außerhalb der Komfortzone leistungsfähig sein. Im Herbst mag ich es das „Einschlafen“ der Erde zu erleben. Bei richtig kaltem, nassem Wetter habe ich natürlich keine Lust auf Training – wer hat das schon! Da hilft es mir, wenn ich weiß, dass mich die Einheit meinem nächsten Ziel näher bringt.

„ICH HABE
KEINE
SCHLECHTERE
KONDITION,
BLOSS WEIL ICH
SCHLECHTER
SEHE.“