

HEYNE <

Achim Achilles

***Keine Gnade
für die Wade***

Neues vom Wunderläufer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 12/2013

Copyright © 2013 by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg, und
Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2013

Redaktion: Carla Mönig, Susan Mücke
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,
nach einer Idee von Sebastian Kühnel
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60288-5

www.heyne.de

Mit sportlichem Dank an
Carla, Erik, Kathrin, Ernie, Ron, Knut, Frank, Julia, Jutta,
Tina, Mario, Susan, Bastian, Heiner, die Weltraumjogger,
das Schankpersonal von Loretta und Fischerhütte
und natürlich an Mona und die Jungs.

INHALT

Vorwort	11
1. Läuferpanik: Nur geträumt	14
2. Vorsätze: Der 49. Geburtstag	17
3. Technik: Der Messdiener	20
4. Laufklamotten: Der Schrank des Grauens	24
5. Tempotraining: Angst essen Beine auf	27
6. Wellness: Warme Steine	31
7. Laufschuhtest: Sohle, ein paar Lederlappen, Schnürsenkel – fertig	35
8. Laufgruppe: Die Magie der Frauen	38
9. Fünf-Kilometer-Volkslauf: Psychokrieg mit einem Achtjährigen	42
10. Gruppenschwitzen: Quäl dich, du Sauna	45
11. Stabilisation: Wenn Meister Yoda befiehlt	50
12. Trainingsplan: Wenn Meister Yoda fordert	53
13. Gesundheit: Kampf mit dem Krampf	56
14. Fitness-Studio: »Lieber Gott, lass es Blumenerde sein«	59
15. Erotik: Ist Sex eigentlich Sport?	62
16. Farbenlehre: Gans in Weiß	65
17. Marquardts Laufanalyse: »Wissen, woran ich bin« ...	68
18. Accessoires: Schrankwand am Arm	74

19. Unter Golfern: Stößchen, ihr Steuervermeider	77
20. Glück: Schöner Laufen	81
21. Urlaubstraining: Der frühe Vogel erstickt am Wurm	85
22. Drittelmarathon: Mit AC/DC ins Delirium	88
23. Planung: Zeitmanager der eigenen Gefühle	92
24. Facebook-Training: Blind! Date! Run!	95
25. Schweinehund: Wecke den Bock!	98
26. Halbmarathon: Ausflug in den Puma-Käfig	102
27. Triathlon: »Mach dich nackig!«	105
28. Frauenlauf: Der Gefühlsverstehrer	108
29. Soziologie: Typen beim Lauftreff	111
30. Trainingslager: Einsam in der Einöde	115
31. StrongmanRun: Teamgeist im Schlammbad	122
32. Schwimmbrille: »Keine ist so wie du«	125
33. CrossFit: Nahtod in der Designhölle	128
34. Fußkrank: Schorfgeflecht an Flusen	131
35. Déjà-vu: Wiedersehen mit alten Bekannten	134
36. Familiendrama: Vom eigenen Sohn versägt	137
37. Schönheit: Benimmregeln gegen die Beinpresswurst	141
38. Körperschmuck: Öko-Tattoo im Herzenformat ...	144
39. Bestzeit-Terror: Kopfkino eines Zahlenfixierten	147
40. Radwandern I: Stressen auf Rädern	152
41. Radwandern II: Hundefutter, Mangolikör und keine Gurke	156
42. Radwandern III: Das Zetern der anderen	160
43. Generationskonflikt: Im flachen Pool der Supernixen	164
44. Quadrathlon: Vier gewinnt	167
45. Bergwandern: Mountain-Porn am Matterhorn	170
46. Talentsuche: Blamage beim Bambini-Lauf	174
47. Zeitlos: Ohne Uhr ist man nackt	177
48. Lebensplanung: Laufen, lieben, sterben	180

49. Kreuzfahrt-Training: Laufbahn auf Deck zwölf	183
50. Angeben: Der Asphalt-Pfau	186
51. Trailrun: Blüten im Schlamm	189
52. Einkaufen: Der Supermarkt-Albtraum	192
53. Abschied: Sportlich ausmisten	196
54. Muskelvergleich: Bodyshow eines Superhelden	200
55. Augen zu: Wurst mit Beinen	203
56. Bekenntnis: Das Laufen bleibt	206



Liebe Freunde des gemäßigten Dauerlaufs,

ich bin so glücklich, diese Zeilen schreiben zu dürfen, denn sie ersparen mir eine Trainingseinheit. Ist doch wahr. Laufen anfangen ist ganz einfach. Wir alle kennen diese Heldengeschichten von 0 auf 42 (Kilometer), 120 auf 80 (Kilogramm) und 7 auf 3 (Millimeter Meniskusrest). Ja, Laufen ist toll, hilft bei vielen Sorgen des Alltags und stillt das Ruhebedürfnis des Familienvaters.

Aber das ewige Gewetze ist auch brutal, vor allem, wenn die Ziele diffuser werden. Marathon? Längst gehabt. Triathlon? Kinderkram. Ultraläufe? Zu anstrengend. Schneller werden? Vorbei im Alter. Und nun? Einfach so laufen? Aus Spaß? Geht morgen auch noch.

Eigentlich sind wir voll im Training. Eigentlich können wir morgen wieder Bestzeit laufen. Eigentlich haben wir große Lust am Laufen. Eigentlich machen wir uns hin und wieder was vor. Wir haben nämlich manchmal keine Lust. Selbstbetrug gehört zum Laufen wie der Walkingstock in die Müllverbrennung.

In seinem ersten Kolumnen-Band »Aus dem Leben eines Läufers« berichtet Achim Achilles aus den Anfängen seines Sport-

ler-Daseins, vom ersten Trainingslauf zum Marathon. Band II »Lerne Laufen ohne Leiden« führte den Leser durch die Höhen und Tiefen eines Sportjahrs.

Nun also »Keine Gnade für die Wade«, das aufrüttelnde Tagebuch eines Mannes in den besten Jahren, der den Zauber des Anfangs leider vergessen hat, zugleich nicht so genau weiß, wo er hinwill, aber zumindest den Ehrgeiz entwickelt hat, nicht ganz so albern angezogen zu sein wie all die Neonfrösche.

Ja, dieser Mann kämpft Tag für Tag den Kampf ums Aufrappeln, er schlägt die ewige Schlacht des geduldigen Dranbleibens und würgt ohne viel Freude am Salat, der auch nichts hilft. Achilles sagt ergeben: »Das Laufen und ich, wir sind wie langjährige Ehepartner. Wir wissen, was wir voneinander zu erwarten haben. Wir wissen, wo die Grenzen sind. Wir wissen, was uns guttut. Wir wissen um die Alternativlosigkeit dieses Miteinanders. Wir wissen, dass es nicht einfach ist und auch nie sein wird. Deswegen schonen wir uns heute mal.«

Millionen deutscher Freizeitsportler kennen die unlösbare Aufgabe, jeden Tag aufs Neue Familie und Fitness, Arbeit und Aminosäuren, Wettkampfhunger und Wellness-Gattin sozialverträglich zu integrieren. Und dann sind da noch die unbestechlichen Laufcomputer, die alle Fantasien zunichte machen. Schlimmer ist nur der Achtjährige, der Deutschlands bekanntesten Hobbyläufer im Schlussprint fertigmacht. Zum Glück gibt es Walker, Golfer und Saunagänger, an denen sich Achilles hemmungslos abarbeiten kann. Und immer steht die spannende Frage im Umkleideraum: Was war dieses Sex eigentlich noch?

Die besten seiner beliebten Kolumnen, die ein weltweites Publikum seit fast zehn Jahren auf www.spiegel.de verfolgt, verbindet Achim Achilles mit seinem geheimen Tagebuch, das überläuft

an philosophisch-borderlinigen Gedanken. Der Leser steigt ein zu einer Achterbahnfahrt von Buddha bis Botox, von Athletik bis Alterspanik, von Hysterie bis Heiterkeit. Und wenn der Unterzucker richtig durchschlägt, spricht sogar seine Sonnenbrille zu ihm.

Ausgestattet mit dem satten Punch des Fast-Fünfzigjährigen, lässt sich Achilles nicht unterkriegen. Der sportlich interessierte Leser geht mit auf eine Odyssee durch Deutschlands bizarrste Sportexperimente: Trailrun in Dortmund, Cross-Duathlon im Grunewald, StrongmanRun auf dem Nürburgring, Scheitern am Olympiastützpunkt Potsdam, Duathlon, Triathlon, Quadrathlon, Radrennen in der Sauerstoffschuld oder Nahtod beim Cross-Fit, immer nach dem Motto: »Wer nichts richtig kann, der muss immer was Neues probieren.« Das Schlüsselbein geht zwar zu Bruch. Aber nie der eiserne Wille.



1. LÄUFERPANIK: NUR GETRÄUMT

Liebes Tagebuch,
morgen werde ich meinen 49. Geburtstag, na ja,
nicht unbedingt feiern, eher ertragen. Mit diesem
Tag beginnt das letzte Jahr meiner Jugend. In zwölf
Monaten fängt dann das Sterben an. Habe heute
Abend in stiller Verzweiflung »Die Wanderhure«
geguckt, ein historisches Meisterwerk auf meinem
Lieblingssender. Ja, ich träume von einer besseren
Zukunft, von einem Leben, in dem man ganz ohne
Lauferei glücklich sein kann.

Zufrieden lebte die einstige Laufhure mit Freifrau Mona auf Burg Schöneberg, die die beiden für einen österreichischen Immobilienfürsten warm hielten. Mit dem Fersensporn scheint ihr Glück vollkommen. Nie wieder diese erniedrigenden Startgelder, die amoralischen Preise im Sportfachgeschäft, all die schmutzigen Schuhe im Flur.

Fast ein Jahr war vergangen, da die Laufhure sich ein letztes Mal vom Pöbel hatte beglotzen lassen, wie sie halb nackt durch die Gassen der großen Stadt irrte. Eine Million erheiterter Gaffer

sahen zu, wie das junge blonde Ding vom Lande nahezu bewusstlos und schweißnass immer wieder um eine Mobiltoilette taumelte, ohne die Tür zu finden. Das Volk johlte und spritzte mit giftigem Kohlehydratschleim.

Doch niemand schien sein Leid zu interessieren, selbst Mona nicht, die nur gesagt hatte: »Komm nicht so spät. Und bring Brötchen mit. Wenn du das noch schaffst.« Ihr meckerndes Lachen hatte sich für immer in sein Gedächtnis eingegraben. Achim war allein im Ziel, er froh, er mochte diesen Marathon nie wieder mitmachen. Und das Schicksal war der Laufhure hold gewesen. Taktische Verletzungen und sieben Fässer Wein hatten ihn vor weiteren entwürdigenden Wettläufen bewahrt. Still hatte er mit angesehen, wie sein ärgster Gegenspieler verbrannte, der innere Schweinehund. Gekettet an einen Pfahl inmitten des pestilenzuell stinkenden Laufschuhhaufens, formten Schweinehunds Lippen stumm die Worte: »Unter vier Stunden, du Lusche.«

Tränen rannen über die pausigen Backen der Laufhure. Tief in seinem Herzen wusste er: Was gestern war, wird nie vergessen sein. Die Laufhure würde ihre Vergangenheit nie ungeschehen machen können. Aber es würde ein Morgen geben, mit Soft-Pilates und veganem Abendbrot. Glücklicherweise schlenderte Achim heim auf die Burg, Mona hatte den Hirseintopf auf dem Herd.

Doch das Unheil lauerte schon, im Winter in der Herzsportgruppe. Zwei heimtückische Athletinnen schmeichelten der Laufhure gar sehr, ließen liebevolle Bemerkungen fallen über die straffe Haut am gebeugten Knie und den mühelosen Antritt am Ende der Übungsstunde.

Lächelnd hörte die Laufhure die Komplimente und gar lustvolle Geschichten über einen neuen, noch viel verderbteren Sport: eine ganze Stunde im hautengen Latexanzug; halbe Tage mit den

Füßen an Pedalen gekettet, die sich unablässig drehten; und alles in der Öffentlichkeit. Das wäre schon nach Achims Geschmack. Sein Schicksal als Triathlonhure war besiegelt.

Mona fiel fast in Ohnmacht, als ihr Achim gestand, dass die Sucht stärker war als alle Liebe. »Dann gehe hin, wenn es denn sein muss«, sagte sein trautes Weib zum Abschied, »und lass die verkeimten Klamotten bloß vor der Tür, wenn du überhaupt noch mal zurückkommst von der ganzen bekloppten Trainiererei.«

Nun ist der Achim wieder Lustobjekt einer unbarmherzigen Macht, die über sein Leben bestimmt. Finstere Gestalten zerren an ihm und sagen schmutzige Worte wie »Trainingsplan«, »Tempolauf« und »hoher Ellenbogen.« Wird unser Achim je wieder die Freiheit schmecken? Gibt es ein Leben nach dem Ausdauersport? Natürlich nicht.



2. VORSÄTZE: DER 49. GEBURTSTAG

*Liebes Tagebuch,
es ist ja wieder sooo nett. Der gruselige Gesang
der Kinder schafft jedes Jahr ein Fest der Gefühle.
Der Große schenkt mir Badezusatz, der kleine
was Selbstgemaltes, Mona eine Tasse Kaffee. Toll,
diese Geburtstage, wenn sie nur nicht so schnell
aufeinander folgen würden. Weil es zu Neujahr nicht
geklappt hat, werde ich diesmal umso eisernere
Vorsätze fassen.*

Vorsätze sind wie Marathon: Jedes Jahr nimmt man sich einen oder gleich mehrere vor, nur kommt immer was dazwischen. Der zum Selbstquälerischen neigende Ausdauersportler sucht den Fehler bei sich. Aber das ist völliger Unsinn. Nicht der Athlet, sondern das Ziel hat ein Problem: Es ist zu groß. Statt auch im siebten Jahr nacheinander am Marathon in neuer Bestzeit zu scheitern, sollte man sich zwei Halbmarathons in Normalzeit vornehmen, dazu so was wie »höchstens drei Bier pro Abend«. Dann wäre man nicht nach drei, vier Tagen gescheitert und könnte dennoch besten Gewissens picheln.

Es gibt drei Sorten von Vorsätzen: die guten alten bekannten, die deswegen jedes Jahr wieder auftauchen, weil man sie nie einhält, meist Verbote von Grundnahrungsmitteln wie Schokolade oder Fleisch. Zur zweiten Gruppe gehören die nicht mehr ganz so neuen, gleichwohl noch nicht ganz vertrauten Vorsätze, die man auftragen kann wie eine drei Jahre alte Laufjacke – Schnitt, Farbe und Passform sind zwar nur knapp daneben, aber daneben. Basische Ernährung war so ein Vorsatz oder vor Mitternacht ins Bett und natürlich weniger Facebook. Die Vernunft sagt: überhaupt kein Problem. Die Emotion postet: auf gar keinen Fall. Hauptproblem: Mittelschwer umzusetzende Vorsätze hängen oft untrennbar zusammen. Verstößt man gegen einen, etwa Facebook, geraten die anderen beiden automatisch ins Wanken. Facebooken ist nach Mitternacht nun mal am schönsten, mit einem großen Becher garantiert unbasischen Joghurts am Hals.

Bleibt die dritte Gruppe, die ganz neuen Vorsätze, kurzfristig geheimnisvoll wie ein Paar unbekannter Laufschuhe und immer mit der Hoffnung versehen, bislang völlig unbekannte Potenziale zu aktivieren. Zum Beispiel der neue eisenfeste Vorsatz, nach jedem Training nur ganz kurz ein wenig Athletiktraining zu machen für die traditionell schlaffen Rumpfmuskeln. Was sind täglich zehn Minuten angesichts vor dem Rechner verträdelter Stunden? Dennoch fühlen sich Liegestütz-Sekunden länger an als Stunden im Internet. Vielleicht doch erst mal keine Kohlehydrate nach 18 Uhr.

Wie nur schaffen wir es raus aus dem Vorsatz-Dilemma? Ganz einfach. Mit einer Kombi, dem Supersparmenü des guten Willens. Bis 18 Uhr heldenhaft den Rotwein verkneifen, dann ab ins Bett, natürlich ohne Kohlehydrate. Macht drei Vorsätze auf einen Schlag, billig und gesund. Und den Kindern muss ich nicht mal einen Gute-Nacht-Thriller vorlesen. Das zieh ich jetzt

durch, knallhart, einmal im Monat. Wer schläft, der leidet auch nicht so stark am Älterwerden. Nur heute Abend machen wir mal eine Ausnahme – ist ja Geburtstag.



3.

TECHNIK: DER MESSDIENER

Liebes Tagebuch,
das Leben als Literat auf Tournee ist anstrengend. Jeden Tag in einem anderen Hotel, in einer anderen Gegend, und nirgendwo kennt man sich aus. Laufstrecken, die an Hotel-Rezeptionen empfohlen werden, zeichnen sich allesamt durch übermäßige Kürze, erschöpfende Länge oder unerwartete Steigungen aus. Und der Rückweg dauert meistens ewig, weil man sich verlaufen hat. Merke: Taxigeld in der Laufhose ist keine Schande und klötert auch gar nicht, wenn's ein Schein ist. Mona wollte mir etwas Gutes tun, als sie einen entfernten Verwandten zum Morgenlauf mit mir verabredete. Vielen Dank auch.

Ich kenne Thomas nicht, er stammt aus Monas Familienzweig. Er ist Ingenieur, also die Zierde des Standorts Deutschland. Er arbeitet in der IT-Abteilung eines mittelständischen Familienunternehmens im Süden der Republik und würde gern mal mit mir laufen, wenn ich in der Gegend sei, hatte er Mona gemailt. Mich hat keiner gefragt. Leider war ich in der Gegend.

»Thomas ist um sieben am Hotel«, hatte Mona mir eingeschärft. Im Tran anhaltenden Schlafmangels trotte ich ins Foyer. »6 Uhr 59 Minuten und 48 Sekunden«, schallt es von der Seite: »Fast wärst du zu spät gewesen.« Unsinn. Erstens bin ich deutlich zu früh, nämlich zwölf Sekunden, zweitens hätte ich noch die unter höflichen Zeitgenossen üblichen sieben Minuten Toleranz gehabt, und drittens geht mir Monas Anhang auf den Senkel, schon bevor er sich vorgestellt hat.

»Guten Morgen«, sage ich, »ich bin Achim«.

»Weiß ich doch. Hast du die Tour gesehen?« Er zieht sein Smartphone aus dem Armbalger und zeigt mir jene Striche, die er mir tags zuvor schon gemailt hatte. Warum soll ich mir Skizzen von Gegenden angucken, die ich nicht kenne? Genau deswegen suche ich ja Kontakt zu ortskundigen Führern.

»Mach einfach«, sage ich großzügig. Aber Thomas macht nichts einfach, sondern alles kompliziert. Während er erotisierten Blickes an GPS-Gerät am Arm und Handy im Halfter herumdrückt, erklärt er: »Wir können Variante B mit 36 Höhenmetern machen oder Variante A, 1,2 Kilometer länger, dafür 12 Höhenmeter weniger.« Thomas ist offenbar ein Messi, ein Mensch, der auf Messgeräte starrt.

»Genau 1,2 Kilometer?«, frage ich mit Tücke im Blick.

Doch mein Messdiener lässt sich nicht irritieren. »Nein, nur 1186 Meter«, sagt er freudig, als habe er in mir einen Freund entdeckt, der seine Vorliebe für nutzlose Details teilt.

»Wie wär's mit Loslaufen?«, frage ich ins Gepiepe. Zunächst verkündet Thomas aber noch das Wetter-Bulletin. »Luftdruck sinkt,



Achim Achilles

Keine Gnade für die Wade

Neues vom Wunderläufer

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60288-5

Heyne

Erscheinungstermin: November 2013

Schwitzen ist, wenn Muskeln weinen

Qualität kommt von Qual – so lautet das Motto des Wunderläufers Achim Achilles. Dabei ist es ihm und seiner stetig wachsenden Fangemeinde egal, dass er trotz intensiven Trainings kaum von der Stelle kommt. Von legendären Misserfolgen und traumatischen Lauferlebnissen über den täglichen Kampf mit dem Krampf bis zum Irrsinn Marathon – in seinem neuen Buch bringt Deutschlands bekanntester Freizeitsportler wieder schonungslos lustig den wunderbaren Wahnsinn des Sports auf den Punkt.

 [Der Titel im Katalog](#)