

**CON  
BOOK.**

Adrian Klie | Christoph Streicher



**Adrian Klie** und **Christoph Streicher** sind zwei Freunde und betreiben den Reisepodcast »Welttournee«. Zusammen haben sie schon über 100 Länder bereist und vor allem belaufen. Und das mit ganz normalen 30 Urlaubstagen und ohne Reiseblogger oder Aussteiger zu sein. Die *Süddeutsche* und der *Spiegel* haben sie als Podcast-Tipp empfohlen und Apple hat sie als Podcast-Show des Jahres ausgezeichnet. Wenn sie nicht gerade ihre Laufschuhe schnüren, gibt es den Podcast auch als Liveshow und auf verschiedenen Messen und Konferenzen zu sehen. In diesem Buch verraten sie ihre besten Tipps für Laufbegeisterte, die ebenfalls viel von der Welt erfahren, besser gesagt erlaufen wollen.



CON  
BOOK.

## Folgen Sie uns!

Wir informieren Sie gerne und regelmäßig über Neuigkeiten aus der CONBOOK-Welt. Folgen Sie uns für News, Stories und Informationen zu unseren Büchern, Themen und Autoren.



[www.conbook-verlag.de/newsletter](http://www.conbook-verlag.de/newsletter)



[www.facebook.com/conbook](https://www.facebook.com/conbook)



[www.instagram.com/conbook\\_verlag](https://www.instagram.com/conbook_verlag)

# Inhalt

Bei den **REISE-HACKS** bisher ebenfalls erschienen:

- ★ **Reise-Hacks für frischgebackene Eltern** (ISBN 978-3-95889-420-4)
- ★ **Reise-Hacks für Klimabewusste** (ISBN 978-3-95889-418-1)
- ★ **Reise-Hacks für Hundemenschen** (ISBN 978-3-95889-419-8)
- ★ **Reise-Hacks für Nackte** (ISBN 978-3-95889-422-8)

© Conbook Medien GmbH, Neuss, 2022

Alle Rechte vorbehalten.

[www.conbook-verlag.de](http://www.conbook-verlag.de)

Einbandgestaltung: FAVORITBUERO, München, unter Verwendung von Illustrationen: © Maxim Suvoroff / Shutterstock (Kofferanhänger), VoodooDot / Shutterstock (Person), Nikolai V Titov / Shutterstock (Tasche), Kwok Design / Shutterstock (Skyline), Ahmad Muflih Syarifuddin / Shutterstock (Siegerterre)

Illustrationen und Grafiken im Innenteil: Serafima Mikhaylova (@happiestsim)

Kartografie: David Janik, basierend auf Karten © Andrei Minsk / Shutterstock und Serban Bogdan / Shutterstock

Layout: David Janik

Druck und Verarbeitung: Florjančič tisk d.o.o., Slowenien

894211 01 22 3

ISBN 978-3-95889-421-1

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1 Entscheidungshilfe für Laufbegeisterte</b> . . . . .	<b>9</b>
Selbsttest: Wie urlaubsreif bin ich? . . . . .	10
Wo ist was los, wenn ich Urlaub habe? . . . . .	12
Die perfekte Reiseroute für Laufbegeisterte . . . . .	14
Berühmte Laufbegeisterte auf Reisen . . . . .	16
Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder? . . . . .	18
<b>2 Loslegen für Laufbegeisterte</b> . . . . .	<b>19</b>
Der ultimative Zeitplan zur Reisevorbereitung . . . . .	20
Packliste für Laufbegeisterte . . . . .	22
So komme ich ans Ziel . . . . .	24
<b>3 Entdecken für Laufbegeisterte</b> . . . . .	<b>25</b>
Die interessantesten Länder für Laufbegeisterte . . . . .	26
Die schwierigsten Länder und Orte für Laufbegeisterte . . . . .	28
Berühmte Laufbegeisterte auf der ganzen Welt . . . . .	30
Was Laufbegeisterte über andere Länder zu wissen glauben . . . . .	32
Essen und Trinken für Laufbegeisterte . . . . .	34
Laufbegeisterte sind nicht gleich Laufbegeisterte . . . . .	36
<b>4 Übernachten für Laufbegeisterte</b> . . . . .	<b>37</b>
So bette ich mich am besten . . . . .	38
Übernachtungshorror . . . . .	40
Die Top-10-Unterkünfte für Laufbegeisterte . . . . .	42
Wo kann ich buchen? . . . . .	44

# Vorwort



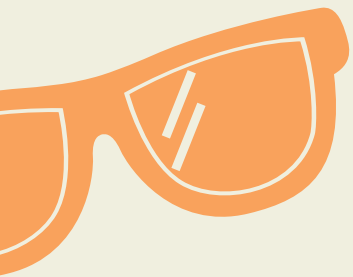
<b>5</b>	<b>Fortbewegen für Laufbegeisterte</b>	<b>45</b>
	Der perfekte Abreisetag . . . . .	46
	Das große Verkehrsmittel-Ranking . . . . .	48
	(Nicht) ohne meine StVO . . . . .	50
	Was mache ich, wenn ...? . . . . .	52
	So reise ich auch mit Laufklamotten sicher . . . . .	54
<b>6</b>	<b>Kommunizieren für Laufbegeisterte</b>	<b>55</b>
	Wen lerne ich unterwegs kennen? . . . . .	56
	Hier kann ich andere Laufbegeisterte treffen . . . . .	58
	Nicht alle Laufbegeisterte ticken gleich . . . . .	60
	Darum nerven die anderen Laufbegeisterte . . . . .	62
	Mach mal langsam . . . . .	64
<b>7</b>	<b>Aktivsein für Laufbegeisterte</b>	<b>65</b>
	Welcher Freizeittyp bin ich? . . . . .	66
	Die besten Aktivitäten . . . . .	68
	Nachtleben für Laufbegeisterte . . . . .	70
	Ein Tag auf der Reise von ... . . . . .	72
	Bucket-Lists mit Aktivitäten für Laufbegeisterte . . . . .	74
<b>8</b>	<b>Heimkommen für Laufbegeisterte</b>	<b>81</b>
	Checkliste für die Abreise . . . . .	82
	Die besten Souvenirs für Gleichgesinnte . . . . .	84
	Auspacken für Laufbegeisterte . . . . .	86
	Mein Erinnerungsalbum . . . . .	88
<b>9</b>	<b>Letzte Dinge für Laufbegeisterte</b>	<b>91</b>
	Wenn ich nicht verreisen kann . . . . .	92
	Zum Weiterlesen . . . . .	94

**L**äuft! Eigentlich läuft die ganze Welt. So auch wir. Ein Wettrennen an den schönsten Stränden Bali in Indonesien mit Einheimischen. Schnell verständigen wird uns auch ohne große Worte auf Start und Ziel. Zwei Stöcke im Boden markieren den Zieleinlauf, durch den die Strand-Kids, locker nur halb so alt wie wir Anfang-Dreißiger, mit ordentlich Vorsprung ankommen und uns im Ziel auslachen. »Trainingsrückstand«, versuchen wir schnaufend zu erklären. Ein einschneidendes Erlebnis. Fit gestartet ist nach zwei Wochen Urlaub in Asien nicht viel über von der Kondition, mit der wir in der Heimat milde lächelnd an Laufgruppen vorbeiziehen.

Also warum dann nicht auch auf Reisen im Lauf bleiben? Auch wenn wir nur mit Handgepäck unterwegs sind, denn unser Hobby benötigt nicht viel. Laufschuhe, kurze Hose und das Lieblings-Lauftrikot sind ohnehin meist im Gepäck und die schönsten Strecken gibt es gratis auf der Reise dazu. Jeder Reisende kann es machen, ob auf Geschäftsreise, beim Sightseeing oder auf ausgedehnter Tour um die Welt.

Es geht durch Stadtviertel in süd-amerikanischen Großstädten, die wir sonst nie entdeckt hätten. Auf Madagaskar folgen uns begeisterte Bewohner, die eigentlich auf dem Weg zum Wochenmarkt waren, eine Weile. Wahrscheinlich lag es am FC-Barcelona-Trikot mit der Nummer 10 auf dem Rücken, das auch am Ende der Welt Begeisterung hervorruft.

Laufen ist für viele Menschen auf dem Erdball inzwischen mehr als nur Sport, mehr als nur fit werden oder bleiben. Viele Läuferinnen und Läufer nutzen es, um den Kopf mal wieder richtig freizubekommen, manche meditieren, andere nutzen den Wettkampfgedanken oder treffen sich mit Freunden. Ganz egal, ob man nun seine Touren um den eigenen Block in der Großstadt dreht oder exotisches Neuland betritt – Laufen ist eine der besten Möglichkeiten, Neues zu ent-



### WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass in Deutschland rund 19 Millionen Menschen mehr oder weniger regelmäßig Joggen gehen? Wie viele davon auch gerne verreisen, bleibt offen.

decken. Viele Laufende haben in der Coronazeit vor der eigenen Haustür angefangen und wollen jetzt weiter in die Welt.

Und die Welt macht mit. Sogar Großstädte entdecken ihre Freude am Laufen. Denn normalerweise ist die Runde in der Metropole nicht unbedingt angenehm, mit Laufschuhen am Fuß. Immer mehr Rathäuser und Verwaltungen merken, dass ihre vielspurigen Straßen nicht nur für Autos, Busse oder Roller geeignet sind. So wird dann fix an bestimmten Wochenenden die Fahrbahn für die Laufenden freigeräumt. In Rio de Janeiro sperrt man die Straße direkt am berühmten Ipanema-Strand. In Santiago de Chile bauen Yoga-Shops und Sportveranstalter kleine Bühnen auf der Stadtautobahn auf. So gibt es nach dem Lauf Abwechslung. Barcelona entfernt in manchen Stadtvierteln den Autoverkehr sogar endgültig von den Straßen und lässt den Sportlern im wahrsten Sinne freien Lauf – endlich mal gute Nachrichten aus den verstopften Routen.

Und so schließt sich auch der Kreis zu uns. Wenn man, wie wir, mit wenigen Urlaubstagen unterwegs ist, kann das Laufen auf Reisen helfen, noch viel mehr zu entdecken. Mit flottem Schritt schafft man mehr Strecke als zum Beispiel beim Wandertempo – sieht aber auch viel mehr, als wenn man in einer Großstadt nur mit der Metro unterwegs ist.

Wir wollen mit diesem Buch einen kleinen Einblick in die Welt für Laufbegeisterte geben mit einigen Abstechern zu Profi-Läuferinnen und -Läufers. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei Triathlet Jan Eckhardt und Langstreckenläuferin Katharina Heinig bedanken. Ohne Katharina hätten wir nie hinter die Kulissen der Olympischen Spiele in Tokio schauen können – eine ganz besondere Art des Reisens.

Jetzt aber los. Frei nach dem alten Welttournee-Motto: »Schnell viel sehen klappt nur mit schnell viel gehen« nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Welt. Läufer!

1

## Entscheidungshilfe für **LAUFBEGEISTERTE**



**Läuft! Ich muss mal wieder raus.**  
Damit meine ich nicht die Runde vor der eigenen Haustür, die man schon als Jugendlischer gelaufen ist, oder die Runde ums Hotel bei der x-ten Geschäftsreise. Es soll mal richtig in den Urlaub gehen. Und wohin geht das für Lauffans am besten?

# Selbsttest: Wie urlaubsreif bin ich?

**B**ei der Lieblingsstrecke im Wald träumt man sich gerne mal nach Kanada. Der Weg am Fluss liegt in der Fantasie eigentlich am Hudson River in New York und auf der Jogging-Playlist laufen schon seit Wochen die besten Latino-Hits. Kurzum – man ist urlaubsreif. Wie sehr, verrät folgender Test. Einfach Fragen beantworten, Punkte zusammenzählen und am Ende gibt es die Auflösung.

## 1 Wie reagiere ich, wenn morgens im Dunkeln der Wecker zum Lauftreff klingelt?

- a** Ich springe motiviert bis in die Fußspitzen aus dem Bett – der Erste am Treffpunkt bin auf jeden Fall ich. **5 Punkte**
- b** Ich frage mich, wer auf die Idee mit der Morgen-Laufgruppe kam, und drücke noch zweimal auf Snooze. **10 Punkte**
- c** Ich suche Ausreden, um nicht hinzugehen. Von Alien-Entführung bis zum Stromausfall beim Wecker war schon alles dabei. **15 Punkte**

## 2 Wie geht es mir an Tagen ohne vernünftige Laufrunde?

- a** Ich freue mich auf morgen, dann stehen endlich wieder Tempoläufe an. **5 Punkte**
- b** Ich schaue bei Google Maps nach neuen Routen in fernen Ländern. **10 Punkte**
- c** Ich bin komplett ausgepowert, so als hätte ich einen Marathon hinter mir. **15 Punkte**

## 3 Wie verhalte ich mich, wenn ich beim Laufen auf eine Touristengruppe treffe?

- a** Ich überhole sie links mit voller Kraft in schnellem Sprint. **5 Punkte**
- b** Ich beobachte sie aus sicherer Entfernung und frage mich, was sie wohl am Tag erleben. **10 Punkte**
- c** Ich schließe mich der Gruppe an und versuche, mich unauffällig unter sie zu mischen. **15 Punkte**

## 4 Wie gut kenne ich meine Heimat-Laufstrecke?

- a** Ich entdecke bei jedem Laufen noch etwas Neues. **5 Punkte**
- b** Ich finde auch im Dunkeln und bei Nebel problemlos durch die Strecke. **10 Punkte**

- c** Ich kann mit geschlossenen Augen, rückwärts und auf Händen die Strecke ablaufen. **15 Punkte**

## 5 Was mache ich bei schlimmem Muskelkater?

- a** Muskelkater? Sowas hatte ich seit der 4. Klasse nicht mehr. **5 Punkte**
- b** Ich jammere zwei bis drei Tage und suche mir zwischendurch eine andere Betätigung. **10 Punkte**
- c** Ich kaufe mir noch eine neue Wärmflasche und bleibe im Bett. **15 Punkte**

## 6 Bei welchem Geschäft auf meiner Laufrunde komme ich ins Grübeln?

- a** Sportladen: Gibt es die neuen sauteuren Sportschuhe wohl auch in meiner Größe? **5 Punkte**
- b** Asienimbiss: Schmeckt die 54 mit Reis im Laden wohl so wie in Thailand? **10 Punkte**
- c** Reisebüro: Wie Udo Jürgens sagen würde: »Ich war noch niemals in New York« – also nichts wie weg hier. **15 Punkte**

## 7 In einer Buchhandlung zieht es mich in diese Abteilung

- a** In die Thrillerabteilung. Bei Fitzek läuft doch auch immer irgendjemand weg. **5 Punkte**
- b** In die Ecke mit den Kochbüchern, mal wieder was Exotisches kochen für zu Hause. **10 Punkte**
- c** In die Reiseabteilung, deshalb halte ich dieses Buch in der Hand. **15 Punkte**

## Auswertung

### 35–60 Punkte

#### Noch tiefenentspannt

Entweder ist Ihr letzter Urlaub nicht lange her oder Ihr Motto heißt: »Zu Hause ist es doch am schönsten«. Eine Urlaubsreise hat im Moment nicht oberste Priorität, zumal es daheim noch viele Routen zu entdecken gibt. Wenn nur nicht der Regen im Winter wäre. Ein wenig Sonne würde die Laune heben.



### 65–90 Punkte

#### Leicht gestresst

Durch Job und/oder Familie haben Sie schon lange keine Runde mehr gedreht und der letzte Urlaub ist lange her. Da lag man sowieso am Pool und hat das 5-Sterne-Hotel genossen. Jetzt: spüren Sie langsam wieder Hummeln im Hintern und ein sportlicher Urlaub steht als Nächstes an.



### 95–105 Punkte

#### Ab in den Flieger

Sie kennen schon jede Reisedoku in der Mediathek. Alle Reiseführer wurden so oft durchgeblättert, dass die Farbe bereits abgeht. Kurzum, Sie müssen unbedingt mal raus! Schnell mit der Flugsuche das nächste Ziel finden oder einfach mit der Bahn zum flotten Tapeschlepper wechseln. Frei nach dem Motto: Andere Länder, andere Strecken.



# Wo ist was los, wenn ich Urlaub habe?



## JANUAR

### Zürich, Schweiz

Um Punkt 0 Uhr fällt der Startschuss für den **ersten Marathon des Jahres**. Der Sieger hält (zumindest für kurze Zeit) die neue Weltjahresbestzeit im Marathon.

## FEBRUAR

### Orlando, USA

Laufend und schwitzend durch den Freizeitpark klingt nach typischer Familienbeschäftigung in den Ferien. Beim **Disney-Marathon** geht es aber auch ohne Zuckerwatte durch einen der bekanntesten Freizeitparks der Welt.

### Raleigh, USA

Wenn man schon in den USA ist, kann man direkt weiter zum **Donut-Lauf**. Acht Kilometer laufen, zwölf Donuts essen und in einer Stunde zurück am Start sein – klingt seltsam, ist aber eine spezielle Herausforderung.

## APRIL

### Hamburg, Deutschland

Laufend durch den Hafen oder über die bekannte Köhlbrandbrücke. Ob über die volle Distanz oder über 21 Kilometer, beim **Hamburg-Marathon** ist für jeden was dabei.

## MAI

### Mount Everest Base Camp, Nepal

Jedes Jahr am 29. Mai feiern die Lauffans die **Erstbesteigung des Mount Everest** durch Sir Edmund Hillary im Jahr 1953. Der Start liegt auf über 5.000 Metern Höhe.

### Radebeul, Deutschland

Wer nicht nach Nepal will, kann beim **Sächsischen Mt.-Everest-Treppenmarathon** ebenfalls die Höhe des berühmten Bergs laufend erklimmen. Es gilt, 39.700 Stufen zu bewältigen.

## JUNI

### Llanwrtyd Wells, Wales

Beim **Man-vs.-Horse-Marathon** treten die Starter gegen Pferde und ihre Reiter an. Wer schneller ins Ziel kommt, gewinnt. Dass der »Marathon« hier nur eine Länge von knapp 35 Kilometern hat, ist am Ende nicht die größte Seltsamkeit.

## Tromsø, Norwegen

Am 20. Juni startet spät abends der Marathon, fast **pünktlich zur Mitternachtssonne** kommen die ersten Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Die Medaille für die Finisher wird sogar noch mit etwas Tageslicht umgehängt.

## JULI

### Sonkajärvi, Finnland

Wer Tuchfühlung beim Laufen bevorzugt, kann am »**Frauentragen**« teilnehmen. Die Männer tragen nach alter finnischer Tradition ihre Frauen über die Strecke.

## AUGUST

### München u. a., Deutschland

Die Extraportion Motivation kommt beim **Zombielauf** von verkleideten Zombies, die auf der Strecke lauern und die Laufenden antreiben.

## SEPTEMBER

### Pertisau, Österreich

Beim **Achenseelauf** fällt es schwer, sich auf die Strecke zu konzentrieren, zu schön ist das Bergpanorama. Wer nicht die volle Strecke laufen will, kann auch in der Staffel antreten.

## OKTOBER

### Barcelona, Spanien

Der **Cursa de Bombers – der Lauf der Feuerwehr** steht an. Auf zehn Kilometern läuft man hinter Feuerwehrleuten her, die in voller Montur ins Ziel rennen.

## NOVEMBER

### New York, USA

Der Traum jedes Laufenden – einmal den **New-York-City-Marathon** laufen – Startschuss ist immer am ersten November-Wochenende.

## Antarktis

Abgelegener könnte eine Laufstrecke kaum sein. Beim **Antarctic Ice Marathon** geht es durch das ewige Eis. Die Läuferinnen und Läufer treffen sich vorher in Chile und werden eingeflogen.

## DEZEMBER

### Brasilien, verschiedene Orte

Am Silvesterabend stellt man sich in Brasilien ins Wasser, **läuft und springt über sieben Wellen** und wünscht sich bei jedem Sprung etwas.

# Die perfekte Reiseroute für Laufbegeisterte



Mexiko

## Eine Stufe für jeden Tag

365 Stufen hat die große Pyramide von Chichén Itzá in Mexiko. Lauffans können inzwischen allerdings nicht mehr ganz nach oben.

Peru

## Die Sparfüchse der Inka

Zum Gipfel des Machu Picchu in Peru fahren Busse, die Tickets sind teuer. Deshalb Laufschiuhe angezogen und gratis rauf auf den Berg!

Brasilien

## Wege zu Gott

Manchmal fallen die Rolltreppen in Rio de Janeiro aus, die zur Christusstatue führen – gut beraten, wer Laufschiuhe dabei hat.



Jordanien

## Auf den Spuren von Indiana Jones

In Jordanien durchläuft man eine Schlucht, um am Ende den Blick auf die Felsenstadt Petra zu werfen. Der schönste Zieleinlauf überhaupt.

Indien

## Der Pfad der Liebe

Aus Liebe baute der Großmogul in Indien das Taj Mahal. Laufen-joggen am Kanal und träumen von der Liebe zum Sport.

Italien

## Kolossale Tour

Immer öfter sperrt die Stadtverwaltung in Rom die »Via dei Fori Imperiali« für Autos. Perfekt für Läuferinnen und Läufer mit dem Ziel Kolosseum.

China

## Halbmarathon auf der Mauer

Rund 21.000 Kilometer misst die Chinesische Mauer. Genügend Gelegenheit für einen Halbmarathon – aber Vorsicht vor Selfiesticks und Tour-Gruppen.



# Berühmte Laufbegeisterte auf Reisen

## Alicia Schmidt

**Jahrgang** 1998

**Tätigkeit** Leichtathletin und Model

**E**s war einmal eine Frau aus Worms. In jungen Jahren lief sie vielen Menschen davon – auf 400 Metern auf einer Tartanbahn. So ging es für sie auf große Reise nach Tokio zu den Olympischen Spielen. Es reichte am Ende jedoch nicht für einen Start auf der Bahn. Dafür startete ihre Modelkarriere und statt Gold, Silber oder Bronze gab es 2,5 Millionen Abonnenten auf Instagram.

Statt auf 400 Metern auf der Bahn gibt es jetzt deutlich weniger Meter auf dem Catwalk und die Zeit am Ende der Show wird nicht gestoppt.

## Markus Lanz

**Jahrgang** 1969

**Tätigkeit** Fernsehmoderator

**E**s war einmal ein Mann aus Südtirol, der hatte eine Wette verloren. An sich kein Problem, er tat dies aber vor vielen Millionen Menschen – im Fernsehen. Sein Wetteinsatz: sein erster Marathon. Zusammen mit seinen Gefährten ging es auf 42 Kilometern von Düsseldorf nach Köln.

Brachte ihn das Laufen allein nicht ins Schwitzen, dann sicher die Tatsache, dass er die Strecke in einem Trikot des Fußballclubs Fortuna Düsseldorf absolvieren musste. Häme und Spott beim Einlauf in die Domstadt waren ihm garantiert. Wetten, dass er sich trotzdem über seine ersten 42 Kilometer am Stück gefreut hat?

## Barack Obama

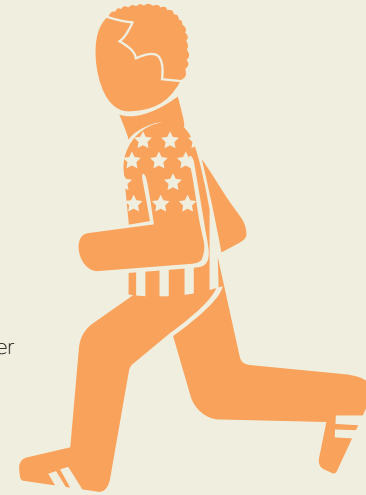
**Jahrgang** 1961

**Tätigkeit** Ehemaliger  
Präsident  
der USA

**E**s war einmal ein junger Mann von der Insel Hawaii.

Er begann seinen Lauf um die ganze Welt vor vielen Jahren als aufstrebender Politiker in Chicago. Der Weg zum mächtigsten Mann der Welt war für ihn kein Sprint über fünf Kilometer, sondern eher ein ausgiebiger Marathon mit Gegenwind auf vielen Kilometern. Bei Staatsbesuchen in aller Welt hatte er immer ein Paar Laufschuhe im Gepäck.

Eine ganz besondere Laufroute führte ihn auch durchs Weiße Haus. Mit seinem damaligen Vize Joe joggte er durch die Flure. Echte Funktionskleidung gab es für die beiden nicht, es ging in Anzug und Krawatte auf Tour – Dehnübungen vor dem Oval Office inklusive.



### WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass Laufen attraktiv macht? Eine Universität befragte Sportler und fand heraus, dass 80 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen, die zwei- bis dreimal pro Woche laufen, sich begehrenswerter finden.

# Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder?

*»Ich habe es tatsächlich schon geschafft, für mein Training zwei linke Schuhe einzupacken. Am Ende bin ich mit meinen normalen Laufschuhen die Tempoeinheit gelaufen.«*

Katharina Heinig

## Frühstück oder raus?

Vor dieser Entscheidung stand jeder Laufende schon mal. Der Tag ist eng getaktet, ob Meeting oder Sightseeing. So steht frühmorgens die Entscheidung an: Geht man entspannt zum Frühstück oder dreht seine Runde draußen im Halbdunkeln? Wer noch nie die Laufrunde für ein Frühstück ausgelassen hat, werfe den ersten Stein ...

## Öffnungszeiten ändern sich/dich

Das Hotel für die Geschäftsreise wurde gebucht, weil die Öffnungszeiten vom Fitnessstudio bis in die Nacht reichen oder es das größte und schönste Studio war (zumindest auf den Bildern). Vor Ort dann der Schock: Die Tür ist abgeschlossen und niemand hat den Schlüssel. »Ach, die neuen Öffnungszeiten stehen noch nicht auf unserer Website«, ist eine beliebte Ausrede. Vorher bei Google mal nach den Bewertungen schauen, was Andere zum Thema »Gym« zu sagen haben.

## Eine Schlange vor dem Laufband

Hat man Glück und findet sich in einem geöffneten Fitnessstudio in der Unterkunft wieder, ist es oft spärlich ausgestattet. Von den zwei vorhandenen Laufbändern ist eins kaputt und für das andere haben sich schon zwei Läuferinnen angemeldet – also dann doch raus in den Regen der Stadt?

## Falsch abgebogen

Also doch raus in den Regen. Zum Glück hat man vor der Reise schon eine Strecke herausgesucht, die gut belaufbar schien. Vor der neuen Baustelle wurde man im Internet allerdings nicht gewarnt und so steht man plötzlich mitten in einem Industriegebiet – wäre doch bloß das Laufband frei gewesen ...

## Wäschlein, trockne dich

Klingt wie ein Märchen der Gebrüder Grimm, hat aber jeder Laufende bestimmt schon mal erlebt: Nasse Klamotten zu trocknen ist oft ein Graus. Entweder erfriert man, weil die Klimaanlage zu sehr pustet, oder man kommt durch das offene Fenster in Kontakt mit allerlei Getier aus der Nachbarschaft.

2

# Loslegen für LAUFBEGEISTERTE



**Läuft! Ein Marathon pro Jahr ist drin – ambitionierte Laufende schaffen zwei.** Aber auch wenn man einfach so sportlich in den Urlaub will (ohne viele Kilometer zu reißen), gibt es hier und da ein paar wichtige Schritte in der Vorbereitung.