

„Nur Ziele setzen, die auch erreichbar sind“

Thomas Hamann hat ein Buch für Laufbegeisterte geschrieben

VON KARSTEN KLAUS

Bückerburg. „Ich wollte nie ein Buch schreiben.“ Der Leser staunt nicht schlecht, wenn mit genau diesem Satz das Vorwort eines eben solchen beginnt. Und wenn der Autor diesen im persönlichen Gespräch dann auch noch ausdrücklich wiederholt. Dass Thomas Hamann sich dann aber doch nicht an seinen eigenen Vorsatz gehalten hat, dürfte zumindest alle diejenigen freuen, die seine Passion teilen: den leistungsorientierten Langstreckenlauf. Für sie fasst der Sportler, der in der Laufgruppe des VfL Bückeberg aktiv ist, auf immerhin 228 Seiten zahlreiche Tipps aus seiner sportliche Karriere zusammen.

Ein Fachbuch zur Trainingslehre also, nur interessant für wenige Berufene? Auch, aber nicht nur. Wenn Hamann über „Dauerlauf und Tütendusche“ schreibt, dann kommt das in 35 Kapiteln recht locker rüber, dann stehen Anekdoten und Erinnerungen (und sogar launige Anmerkungen zu fünf Filmen, in denen Läufer oder das Laufen die Hauptrolle spielen) – neben fundierten Tipps zu Training, Taktik und Leistungssteigerung.

Dass der technische Bundeswehrbeamte, der in Achum Dienst tut, Läufer aus Leidenschaft ist, wird im persönlichen Gespräch schnell klar. Und er ist überzeugt davon, dass Laufen für viele in Bezug auf

Fitness, Gesundheit und Gewichtsreduzierung eine große Chance bedeutet. Doch in seinem Buch geht er darüber hinaus: Seine Zielgruppe sind diejenigen, die leistungsorientiert laufen, die gute Zeiten erzielen wollen, die in Wettkämpfen mithalten wollen. Diese Sportler können durchaus vom reichen Erfahrungsschatz des Fünfzigjährigen profitieren, auch aus dessen Fehlern lernen.

Mit Ende 30 hat Hamann sich vom Leistungssport verabschiedet, mit Bestzeiten, die sich sehen lassen können: 8:58,9 Minuten über die 3000 Meter, 2:29:12 Stunden über die Marathondistanz. Seither läuft er nur noch zum „Vergnügen“, seit zehn Jahren beim hiesigen VfL. Im Laufe der Jahre hat er viele Läufer kennengelernt, ge-

nau beobachtet und dabei festgestellt: Da werden viele Fehler im Training und im Wettkampf gemacht, die eigentlich zu vermeiden wären. Und genau dazu möchte er mit seinem Buch beitragen. Ein Tipp ist Hamann besonders wichtig: „Man muss ehrlich zu sich sein. Sich nur Ziele setzen, die auch erreichbar seien.“ Alles andere führe zu Frust.

Doch zurück zum Eingangssatz. Warum hat Hamann das Buch denn nun doch geschrieben, wie ist es entstanden? Am Anfang waren da einige Seiten mit Trainingsnotizen, die aber irgendwann in Vergessenheit gerieten. Als Thomas Hamann diese wieder entdeckte, stellte er fest: Das ist doch gar nicht so schlecht. Das fanden auch Läuferkollegen, die ihm Mut machten, weiter zu schreiben. So ist in den vergangenen zwei Jahren ein Buch entstanden, in dem viel Zeit, Herzblut (und auch Kapital) stecken.

Dabei ist kein staubiger, trockener und humorloser Fahrplan zum großen Erfolg herausgekommen, sondern ein, auch für manchen Nichtläufer, kurzweiliger Lesespaß sowie ein Ratgeber und eine Motivationshilfe, Laufsport zu betreiben.

► **Bezugsquelle:** Thomas Hamann, Dauerlauf und Tütendusche, Heiber Verlag, ISBN 978-3-936691-51-1. In allen Buchhandlungen.



Laufbegeistert: Thomas Hamann.

pr