

„Laufen macht glücklich“

Jobst von Palombini: So gelingt der Einstieg in den Laufsport

VON MICHAEL WERK

PETZEN. Jobst von Palombini ist ein außergewöhnlicher Sportler: Rund 870 Marathons und Ultraläufe hat der heute 53-jährige Petzer in den mittlerweile drei Jahrzehnten, in denen er dem Laufsport frönt, bereits absolviert. Während Marathons bekanntlich gut 42 Kilometer lang sind, gehen die von ihm geschafften Ultraläufe (bis jetzt 218 an der Zahl) über diese Distanz hinaus: sein längster Ultralauf war etwas mehr als 257 Kilometer lang. Hinzu kommt die Teilnahme an mehr als 950 Laufevents mit Strecken unterhalb der Marathondistanz. Alle Wettbewerbe und Trainingsläufe zusammengerechnet, die er seit April 1992 gemeistert hat, addieren sich die Strecken auf



„Laufen ist eine Art von Meditation“, sagt Jobst von Palombini.

„Es macht den Kopf frei“. FOTO: WK

eine – man mag es kaum glauben – Gesamtleistung von knapp 117 000 Kilometern.

Jobst von Palombini weiß das so genau, weil er jeden

einzelnen seiner Läufe dokumentiert – seine Teilnahmen an Laufveranstaltungen sogar auf einer eigens dafür eingerichteten Homepage (<https://jobst-von-palombini.webnode.page>). Das alles erzählt er im Gespräch mit dieser Zeitung, wobei seine Begeisterung für den Laufsport mehr als deutlich wird: „Laufen macht glücklich“, sagt er. Denn beim Laufen schützte das Gehirn Endorphine aus – körpereigene Glückshormone. Und deshalb will Jobst von Palombini auch noch lange nicht mit dem Laufen aufhören: Auf insgesamt 1000 Marathons und Ultraläufe wolle er in seinem Leben auf jeden Fall noch kommen, verrät er.

Lauf-Tipps vom Experten: In Anbetracht seiner schon jetzt

überaus beeindruckenden Sportler-Vita stellt sich die Frage, welche Tipps Jobst von Palombini für Einsteiger in den Laufsport hat: Wichtig sei, das Ganze behutsam anzugehen, sagt er. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte man zwar trainieren, aber zunächst nur in einem ständig wechselnden leichten Mix aus Gehen und Laufen, um den Körper auf diese Weise allmählich an die noch ungewohnte sportliche Belastung zu gewöhnen. Anfangen könne man beispielsweise mit fünf Minuten. Dabei gelte die Devise „Erlebnis vor Ergebnis“. Nach und nach könne man die Trainingsdauer dann in kleinen Schritten auf bis zu einer halben Stunde ausdehnen. Und wenn man es regelmäßig problemlos schaffe, eine halbe Stunde durchzu-

laufen, könne man anfangen, an sogenannten Volksläufen teilzunehmen. Vor dem Start sollte man sich übrigens immer mit ein paar Übungen aufwärmen, und nach dem Training stets die Beinmuskulatur dehnen.

Gerade jetzt ist laut Jobst von Palombini übrigens die beste Zeit, um mit dem Laufen anzufangen: In der Ausdauersport-Szene sage man, „der Sportler wird im Winter gemacht“, erklärt er. Denn im Winter schaffe man sich die Grundlage für die Teilnahme an den im Sommer stattfindenden Laufevents; und daran teilzunehmen sei ein tolles Erfolgserlebnis.

Motivierend ist es seiner Erfahrung nach zudem, mit Gleichgesinnten in einer Laufgruppe zu trainieren. Aber

auch hier sollte die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen und nicht ein zu starker Leistungsgedanke.

Wichtig sei außerdem, als Einsteiger Geduld mit sich selbst zu haben, betont Jobst von Palombini. Wenn man dann mit entsprechendem Training länger laufe, erlebe man auch den sogenannten „Flow“ des Ausdauersportlers – ein Gefühl der „Leichtigkeit des Seins“, ein regelrechtes „Schwebef Gefühl“.

Und was die Laufschuhe betrifft: Vor dem Kauf sollte man sich als Einsteiger in einem Sportfachgeschäft beraten lassen, welcher Laufschuh zum persönlichen Laufstil und zum individuellen Abrollverhalten der Füße passe, rät der Petzer. Beides werde dort im Rahmen einer Laufanalyse ermittelt.