FOTO: ZVG

ANGETROFFEN

JÖRN LUBKOLL

Wann: 30. September
Wo: Berlin Marathon

INTERVIEW: **MAC HUBER**

Jörn Lubkoll, Sie sind den Berlin Marathon tatsächlich barfuss gelaufen. Wie fühlen Sie sich?
Gut. Erstaunlich gut.

Keine Schürfungen? Keine Blasen? Keine Schmerzen?
Nein, nichts. Die Waden fühlen sich etwas hart an. Aber die Füsse machen mir keine Sorgen, ausser … *(er schaut auf seine Fusssohlen)* … Mensch, sind die schmutzig! Ich glaube, so dreckige Füsse hatte ich noch nie. Seife allein wird da nicht helfen.

Werden Sie mit diesen dreckigen Füssen nun in saubere Schuhe steigen?
Nein, ich gehe barfuss nach Hause. Ich wohne in Berlin.

Hatten Sie unterwegs keine kalten Füsse?
Doch, anfänglich schon. Und hier in Berlin, wo mehr als 40 000 Leute starten, dauert es immer eine Zeitlang, bis man endlich loslaufen kann.

Wie viele von den 40 000 sind Ihnen auf die Füsse getreten?
Glücklicherweise niemand. Aber man muss immer aufpassen, immer konzentriert bleiben, auch während des Laufs. Mitten auf dem Ku'Damm ist mir plötzlich eine junge Dame vor die Füsse gesprungen. Das Bremsmanöver hat etwas Haut gekostet.

An den Verpflegungsstationen ist die Strecke übersät mit Tausenden von halbzertrampelten Plastikbechern. Kaum zu glauben, dass Sie sich da keine Schnittwunden zugezogen haben.
Ich bin einfach um die Becher rumgehüpft. Aber bestimmt hatte ich auch Glück. Letztes Jahr, als ich den Marathon mit Schuhen lief, hat sich ein Teil eines solchen Bechers unterwegs in meinen Schuh gebohrt und sich da hartnäckig gehalten. Jetzt, als Barfussläufer, machte ich meine schlimmsten Erfahrungen bei Kilometer 27, wo die Energy-Gels abgegeben wurden.

Was ist denn passiert?
Die Läufer schmissen die halbvolle Packung mit dem klebrigen Zeugs auf die Strasse, die nächsten trampelten darüber – und ich hatte den leimigen Glibber danach kilometerlang an den Füssen. Eklig, richtig eklig!

Wie waren die Reaktionen der Leute unterwegs?
Durchwegs positiv. Viele Läufer mit Schuhen sprachen mich an. Von Zuschauern erhielt ich schon mal einen Sonderapplaus. Es gab auch Sprüche. Einer rief: «Hey, pass auf, deine Schnürsenkel sind offen!»

Wie sind Sie eigentlich aufs Barfusslaufen gekommen?
Ich hatte Knieprobleme. Und die Einlagen, die mir mein Orthopäde verschrieb, vermochten die Schmerzen nicht zu lindern. Also begann ich vor zwei Jahren barfuss zu laufen, erst kurze Strecken auf weicher Unterlage, dann auch längere auf Asphalt und Schotter. Heute sind die Knieprobleme weg.

Und seither sind Sie immer ohne Schuhe unterwegs?
Nein, natürlich nicht. Aber sobald es wieder wärmer wird, werde ich wieder barfuss unterwegs sein. Nicht nur im Training, auch im Alltag, zu Hause und im Büro – sofern ich keine Kunden habe.

Würden Sie Ihren Kunden Barfusslaufen empfehlen?
Auf jeden Fall. Zumindest einen Versuch! Barfusslaufen fördert einen bewussteren Laufstil und kann – sofern man es nicht gleich übertreibt – ein durchaus sinnliches Erlebnis sein. F

Jörn Lubkoll (41) finishte den Berlin Marathon bei seiner Barfuss-Premiere in 4:05 Stunden. Seine Marathon-Bestzeit – mit Schuhen – liegt bei 3:35. Der Geschäftsführer eines Internetanbieters will nächstes Jahr wieder starten – unten ohne.

Das nächste FIT for LIFE (Heft 12/12): ab 6. Dezember 2012 an Ihrem Kiosk erhältlich!

- Langlauf: Schnelligkeitstraining
- Was bringt Functional Fitness?
- Holland: Volkssport Eislaufen
- Der schnellste Schweizer Walker

FIT for LIFE

IMPRESSUM

FIT for LIFE, das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport.
ISSN 1423-5137. Erscheint monatlich mit Doppelnummer im Januar.
www.fitforlife.ch
Leserzahlen: 119 000 (MACH Basic 1-2012)
Druckauflage: 20 000 Exemplare

Kontakt: Alle Mitarbeiter erreichen Sie unter vorname.name@azmedien.ch

HERAUSGEBERIN
AZ Fachverlage AG
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 50
Fax +41 (0)58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER
Dietrich Berg

LEITERIN ZEITSCHRIFTEN
Ratna Irzan

REDAKTION
FIT for LIFE
Postfach
CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 35
Fax +41 (0)58 200 56 44

CHEFREDAKTOR
Andreas Gonseth

REDAKTIONSTEAM
Regina Senften
Mac Huber

AUTOREN
Dr. Gaby Aebersold-Schütz, Martin Born, Robert Bösch, Dr. Hannabeth Brühlmann, Dr. Marco Caimi, Caroline Doka, Dr. Roland Dubach, Roland Eggspühler, Thomas Frischknecht, Urs Gerig, Christof Gertsch, Dr. Andreas Gösele, Jörg Greb, Kaspar Grünig, Simon Joller, Michael Kunst, Hanspeter Lässer, Dr. Ursus Lüthi, Sabine Olff, Hugo Rey, Dr. Matteo Rossetto, Jürgen Ruoff, Pia Schüpbach, Dr. Markus Weber, Dr. Thomas Wessinghage, Jürg Wirz, Brigitte Wolf

COPYRIGHT
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für eingesandtes Material. Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

ANZEIGENLEITUNG
Sonja Schnider
Tel. +41 (0)58 200 56 35
Anzeigentarif unter www.fitforlife.ch

LEITER LESERMARKT/ONLINE
Valentin Kälin

ABOVERWALTUNG
abo@fitforlife.ch
Tel. +41 (0)58 200 55 64

PREISE
Einzel-Verkaufspreis Fr. 8.50,
1-Jahres-Abonnement Fr. 84.–,
2-Jahres-Abonnement Fr. 149.– inkl. MwSt.

LAYOUT/PRODUKTION
Sandro Soncin, Renata Brogioli
Lina Hodel, Manuel Saxer

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG,
CH-4552 Derendingen

printed in switzerland

Ein Produkt der
Verleger: Peter Wanner
CEO: Christoph Bauer
www.azmedien.ch

azmedien

Namhafte Beteiligungen nach Art. 322 Abs. 2 StGB:
AZ Anzeiger AG, AZ Fachverlage AG, AZ Management Services AG, AZ Regionalfernsehen AG, AZ TV Productions AG, AZ Verlagsservice AG, AZ Vertriebs AG, AZ Zeitungen AG, Belcom AG Dietschi AG, Media Factory AG, Mittelland Zeitungsdruck AG, Vogt-Schild Druck AG, Vogt-Schild Vertriebs GmbH, Weiss Medien AG