

Podcasts werden auch bei Ausdauersportlern immer beliebter

# LAUFEND HÖREN

Weltweit gibt es rund 1,5 Millionen Podcast-Formate, die erfolgreichsten sprechen ein Millionenpublikum an. Auch im Ausdauersport nimmt das Podcast-Angebot stetig zu, vor allem im Running-Bereich. FIT for LIFE hat deutschsprachige Lauf-Podcasts unter die Lupe genommen.

TEXT: CARSTEN DRILLING UND ANDREAS GONSETH



**E**in Knopf im Ohr zu jeder Gelegenheit ist im Alltagsbild nicht mehr wegzudenken. Nur – was hören die Menschen, wenn sie beim Pendeln im ÖV gedankenverloren zum Fenster rausschauen, den Vorplatz wischen oder mit Laufschuhen um die Ecke flitzen? Immer häufiger einen Podcast, lautet die simple Antwort, wenn man sich die Zahlen der grossen Streaming-Portale anschaut.

Was über die Hälfte der Amerikaner bereits seit Jahren lieben, hat mittlerweile auch Europa geflutet: Podcasts sind hoch im Kurs und werden über alle Generationen immer beliebter. In der Schweiz hört rund ein Viertel der Bevölkerung regelmässig Podcasts.

## DI E ANGST VOR DER LEERE

Der Boom spiegelt den Zeitgeist, jede zeitliche Lücke mit Unterhaltung oder Information zu füllen, um vermeintliche Leerstellen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Befeuert wird der Trend durch die technischen Möglichkeiten, audiovisuelle Formate jederzeit unkompliziert und überall konsumieren zu können. Eine Stunde die Wohnung staubsaugen, ohne wenigstens

noch etwas dabei zu lernen? Mit Podcasts kann dieses vermeintliche Vakuum erhellend oder zumindest vergnüglich gefüllt werden.

Auch beim Joggen ergeben sich neue Möglichkeiten. Anstatt den Vögeln zu lauschen oder sich mittels AC/DC zu neuen Bestzeiten zu pushen, kann man seinen Horizont erweitern oder sein Laufwissen testen. Vorbei die Zeiten, als Läufer nicht wussten, was «Sprengung», «Laktattoleranz» oder «Überpronation» bedeuten.

## WIE FINDET MAN PODCASTS?

Doch wie finden Sportler ein passendes Format, welches sie interessiert und wortwörtlich anspricht? Das Angebot in entsprechenden Apps, bei iTunes oder bei den grossen Streaminganbietern wie Spotify und Deezer ist riesig, es gibt kein Thema, das nicht in ein entsprechendes Format gepackt wird, egal ob Gesellschaft, Spiele, Abenteuer, Wissenschaft, Sex, Selbstoptimierung – oder eben Sport.

Wer ein besonderes Themengebiet im Auge hat, googelt am besten und erhält rasch zahlreiche Webseiten mit Ranglisten oder Empfehlungen. Im Gegensatz zum Radio lässt man sich mit einem Podcast nicht einfach berieseln, sondern hört – weil aktiv

ausgesucht – auch aktiv mit. Nicht selten werden auch beliebte Radiosendungen gezielt und zeitversetzt nachgehört, sei es direkt vor dem Computer oder mit einem Knopf im Ohr unterwegs. Streng genommen gelten solche ebenfalls als Podcasts.

Zahlreiche Podcasts erscheinen als Serie. Meist widmen sie sich einer speziellen Thematik und sprechen damit eine spezifische Zielgruppe an. Die Themen werden journalistisch explizit für die Zielgruppe aufbereitet, wodurch die Hörernähe gewährleistet ist. Inhalte und Dauer der Podcasts sind äusserst vielfältig, von Wissensvermittlung in 100 Sekunden bis zu dreistündigen Expertendiskussionen ist alles möglich. Anbieter können Privatpersonen, aber auch Medienunternehmen sein.

FIT for LIFE hat sich im Laufsport nach deutschsprachigen Formaten umgeschaut und in die bekanntesten Running-Podcasts reingehört. Eins vorneweg: Gut gemachte Schweizer Formate sucht man vergeblich, im deutschsprachigen Raum dominieren deutsche Anbieter. Zielpublikum sind Laufinteressierte und Lauffans, die sich mit allen möglichen und unmöglichen Aspekten rund um den Laufsport und Gesundheit beschäftigen und mehr darüber wissen möchten.



## BEVEGT

Im BEVEGT Podcast versorgen Dich Katrin (Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin) und Daniel (Athletikcoach und zertifizierter Wanderführer) wöchentlich mit einem vielseitigen Mix aus Ernährung, Laufen, Motivation, Nachhaltigkeit und Minimalismus. Etwa jede zweite Folge ist eine Interviewfolge, sehr häufig geht es dabei um die vegane Lebensweise, aber auch Nicht-Veganer wie Florian Neuschwander (Folge 154: Ballern ist das neue Laufen) waren schon zu Gast im BEVEGT Podcast. Die beiden sind selbst passionierte Läufer, Parkrun-Liebhaber und Kochbuchautoren. Zuhause sind sie in Frankfurt am Main. BEVEGT ist mehr als nur ein Podcast, gerade für Laufanfänger oder Ernährungsinteressierte lohnt sich ein Blick auf ihre Homepage, die sehr übersichtlich in die Rubriken Blog, Podcast, Rezepte, Laufen und Ernährung aufgeteilt ist. Die beiden zählen zu den grössten deutschsprachigen Podcasts und zählen bis zu 9000 wöchentliche Downloads pro Folge. Ihre Laufcommunity ist ebenfalls sehr aktiv, sie sind führend beim «kmspiel.de» und haben auf Strava über 1100 Mitglieder.

**Highlight:** Folge 154

**Erste Episode:** März 2016

**Fazit:** Sehr gut eingespieltes Team und angenehm zu hören.

**Erscheinung:** Jeden Donnerstag auf den bekannten Podcast-Portalen.



## Fat Boys Run – der Laufpodcast

Der Fat Boys Run Podcast ist der Gewinner des deutschen Podcast-Preises 2018 – und dies nicht ohne Grund. Die beiden Podcaster Philip Jordan (Künstler, Autor, Gründer des Podcast), und Michael Arend (Sieger 2015 beim Zugspitz 100, Trainer bei Michael Arend Training, Trainingsexperte Trail Magazin) ergänzen sich perfekt, und so ergibt sich eine gute Kombination aus Witz und Wissen. Die Themenschwerpunkte sind sehr vielseitig und meistens aktuell. Etwa jede fünfte Folge ist eine Interviewfolge mit oft sehr interessanten Persönlichkeiten aus der deutschen, aber auch teilweise internationalen Sportszene, so z. B. Episode 188 mit der Schweizer Ultra-Trailläuferin Judith Wyder. Aber auch Interviewpartner zum Thema Ernährung und Psychologie waren schon zu Gast. In Hörerfragen geht es fast ausschliesslich um Trainingsmethodik und hier gibt es kaum eine Frage, die Michael nicht verständlich beantworten kann. Produkttests, wie z. B. Schuhe oder Kopfhörer stehen auch immer wieder auf dem Programm. Der Podcast wird im Durchschnitt ungefähr 6000-mal runtergeladen und gehört damit zu den erfolgreichsten Laufpodcasts im deutschsprachigen Raum.

**Highlight:** Folge 172

**Erste Episode:** Juli 2014

**Fazit:** An diesem Podcast kommt man einfach nicht vorbei.

**Erscheinung:** Jeden Freitag auf den bekannten Podcast-Portalen.





## Auslaufen

Im Auslaufen Podcast geht es um die klassische Leichtathletik von 800 m bis zu Marathon. Der Fokus liegt ganz klar bei der deutschen und internationalen Spitze. Man merkt sehr schnell, dass die beiden Podcaster aus der Szene kommen und viele der Athleten persönlich kennen. Die beiden, das sind Sebastian Reinwand, ehemaliger Marathonläufer mit einer Bestzeit von 2:15:27 h und Felix Henschel, ehemaliger 3000-m-Hindernisläufer. Sie sprechen über die grossen Marathonveranstaltungen, wie New York, Frankfurt, aber auch die Amerikanischen Trials oder Crosslauf-Meisterschaften. Oder diskutieren über Schuhtrends. Sehr zu empfehlen ist die Interviewfolge mit Sabrina Mockenhaupt (45-fache deutsche Meisterin), die hier sehr offen und kritisch über Doping, den Deutschen Leichtathletik-Verband und Olympia-Afterpartys spricht. Nicht gut wegkommen bei den beiden Podcastern die Trailläufer.

**Highlight:** Folgen 5 und 19

**Erste Episode:** Oktober 2019

**Fazit:** Sehr fachspezifischer und kurzweiliger Leichtathletik-Podcast.

**Erscheinung:** Erscheint etwa alle zwei Wochen.

Ein Lauf-Podcast kann auch in Ruhe genossen werden.



FOTO: ISTOCK.COM



## Runner's World Podcast

Im Podcast von Runner's World Deutschland sprechen Mitglieder der Redaktion über aktuelle Themen aus der Laufwelt. Mit dabei ist fast immer der Chefredakteur Martin Grüning, ehemaliger Spitzenmarathonläufer mit einer Bestzeit von 2:13:30 h und Henning Lennertz, ebenfalls ein sehr ambitionierter Marathonläufer. Die Themen sind sehr vielfältig, wie z.B. Trainingsmethoden, Laufuhren, Wettkampfschuhe, Reiseberichte, Laufen und Schwangerschaft, Carbon im Laufschuh, Nachhaltigkeit und vieles mehr. Ein paar Interviewfolgen – z. B. mit dem Leichtathletiktrainer Renato Canova – gibt es auch im Sortiment. Diesem gut strukturierten Podcast kann man sehr gut beim Laufen folgen. Spannend sind auch die monatlich wechselnden Herausforderungen, wie z.B. Januar-Streak oder Zucker-Challenge, welchen sich die Redaktion unterzieht und zum Mitmachen animiert.

**Highlight:** Folge 42

**Erste Episode:** Dezember 2018

**Fazit:** Der Podcast von der grössten deutschen Laufzeitschrift.

**Erscheinung:** Jeden zweiten Freitag auf den bekannten Podcast Portalen.



## Achilles Running

Der Achilles Running Podcast ist aus dem Achim Achilles Podcast mit dem bekannten Spiegel-Kolumnisten Hajo Schumacher hervorgegangen. Dieser hat sich 2019 nach einigen Büchern und 33 Podcast-Episoden aus der Laufwelt zurückgezogen. Eigentlich ist aber alles beim Alten geblieben und die Podcaster heissen nun: Anna, Eillen, Gino, Namri und Susann. Getaktet wird in sehr ausgelassener Atmosphäre mit kompetenten Gesprächspartnern aus den Bereichen Laufen, Fitness, Gesundheit und Ernährung. Sehr zu empfehlen ist die Folge mit Jost vom Frankfurter Laufshop, hier geht es momentan, wie in vielen anderen aktuellen Podcasts auch, um das Thema Corona. Es handelt sich ausschliesslich um Interviewfolgen, auch die Frauenlauf-Pionierin Kathrine Switzer war schon zu Gast. Regelmässig im Achilles-Studio ist Laufcoach Lucas, der speziell für Einsteiger hilfreiche Tipps auf Lager hat. Die Episoden dauern in der Regel 45-60 Minuten und sind meistens werbefrei.

**Highlight:** Folge mit Traillauf-Superstar und Rekordhalter Hannes Namberger

**Erste Episode:** April 2019

**Fazit:** Podcast ohne viel Hickhack, solide und strukturiert.

**Erscheinung:** Jede Woche auf den bekannten Podcast-Portalen.



## Trail Running & Endurance Podcast

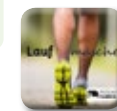
Der Trail Running & Endurance Podcast wurde vor vier Jahren von Sascha Rupp ins Leben gerufen. Die ersten Episoden wurden noch beim Laufen aufgenommen, mittlerweile hat Sascha nicht nur bei der Themenvielfalt, sondern auch beim Equipment aufgerüstet. Es gibt neben den normalen Podcast-Folgen, bei denen es vorwiegend um Allgemeines aus der Trail- und Ultrawelt geht, noch die Spezialfolgen #TrailTypen; dies sind Interviewfolgen mit oft sehr interessanten Gesprächspartnern. Zusammen mit dem Lauf-Waschl (Podcast lauf-faul.de von Bastian Kraus) macht Sascha seit etwas mehr als einem Jahr Live-Call-in-Shows, bei denen die Zuhörer per Telefonanruf ganz leicht via Studiolink teilnehmen können. Diesbezüglich sind die beiden im deutschsprachigen Bereich sicherlich die ersten gewesen. Das Duo wird bei diesem Live-Format seit September dieses Jahres durch den erfahrenen Thomas Müller vom Running Podcast unterstützt. Mittlerweile hat sich daraus ein selbstständiger Podcast, der Endurance Talk entwickelt. Dieser Podcast erinnert stark an einen Stammtisch und ist sehr unterhaltsam. Die Folgen, wenn man sie nicht live mitverfolgt, eignen sich durch ihre Länge sehr gut für das Marathon- oder Ultratraining, da sie auch mal die 3-Stunden-Marke überschreiten können.

**Highlight:** Folge 105

**Erste Episode:** Dezember 2016

**Fazit:** Sehr vielfältiger Podcast, die Live-Call-in-Shows sind auf jeden Fall eine Bereicherung.

**Erscheinung:** alle zwei Wochen.



## Laufmasche

Laufmasche ist ein Podcast beim Laufen – über das Laufen. Meist begleitet Julia ihre Interviewpartner 30 bis 45 Minuten beim Laufen und erfährt in einem lockeren Gespräch viel Sportliches, aber auch Persönliches. Julia ist gelernte Radio-Frau, und das spürt man von der ersten Sekunde. Sie hat eine sehr gute und angenehme Aussprache, Satzbau und Frageformulierung sind einfach besser als bei vielen anderen Podcasts – gelernt ist halt gelernt. Selbst bezeichnet sie sich als Feld-, Wald- und Wiesenläuferin, ist aber auch Botschafterin für den Paderborner Osterlauf, dem ältesten Strassenlauf Deutschlands und dreht mit ihren Interviewpartnern genau in dieser Gegend ihre Runden. Die Themen sind vielfältig und sehr abwechslungsreich, und so ist sie z. B. schon mit Feuerwehrleuten, Triathlon-Einsteigern, aber auch Hawaii-Finishern, Diabetikern, Ploggern, mit Hund und dem schnellsten Marathonkoch Deutschlands unterwegs gewesen. Übrigens: Seit diesem Sommer hat Julia noch einen zweiten Podcast, den Wanderbar.Podcast.

**Highlight:** Folge mit Thorsten Schröder –

Zwischen Tagesschau und Iron Man

**Erste Episode:** September 2018

**Fazit:** Eine der angenehmsten Podcast-Stimmen

im deutschsprachigen Raum – ideal während des Laufens.

**Erscheinung:** jeden zweiten Mittwoch auf den bekannten Podcast Portalen.



## Running Podcast

Im Running Podcast sprechen Thomas Müller und Peter Klee über ihren Lieblingssport, das Laufen. Etwa 70% der Folgen sind Interviewfolgen, wie z. B. mit Rafael Fuchsgruber, vermutlich dem erfolgreichsten Wüstenläufer Deutschlands oder mit dem FIT für LIFE-Autor und Veranstalter der TorTour de Ruhr, Jens Witzel. Zudem berichten die beiden Podcaster immer mal wieder über ihre absolvierten Wettkämpfe, teilweise mit live Einspielern vom Wettkampf, da Thomas selten ohne Mikrofon unterwegs ist. Die Folgen dauern und sind auch schon mal zwei- bis drei Stunden lang. Gelegentlich bekommen sie noch Unterstützung von Patrick Hegelbach, der auch mitverantwortlich für den Grüezi-Podcast-Lauf im Jahr 2018 war. Bei diesem Community-Run des Running-Podcasts ging es über den Weissenstein im Jura. Immer wieder organisiert Thomas mit seiner Crew solch Podcast-Runs, um sich auch mal persönlich kennenzulernen. Auf der Homepage finden sich neben den Blogs der beiden Podcaster viele weitere Informationen rund um den Laufsport.

**Highlight:** Folge 114

**Erste Episode:** März 2014

**Fazit:** Pionier unter den deutschsprachigen Laufpodcasts.

**Erscheinung:** Erscheint in unregelmässigen Abständen.





## Bestzeit

Im Bestzeit Podcast sprechen Philipp Pflieger, einer der aktuell schnellsten Marathonläufer Deutschlands und Ralf Scholt (ARD-Sportreporter und ambitionierter Hobbytriathlet) über das aktuelle Geschehen in der Ausdauersportwelt. Es geht aber auch um Behind-the-Scenes-Einblicke in ihr tägliches Leben für den Sport, ihre unterschiedlichen Erlebniswelten und die damit verbundenen Blickwinkel. Philipp erzählt z. B. sehr authentisch, wie er sich bei und nach Trainingseinheiten seines neuen Trainers Renato Canova fühlt und Ralf berichtet sehr viel von vergangenen grossen Sportereignissen, die er als Journalist mitverfolgen, bzw. kommentieren durfte. Vermutlich ist es der neuste Podcast auf der deutschsprachigen Bühne, und die beiden Podcaster ergänzen sich jetzt schon perfekt, sodass man meinen könnte, sie würden das schon seit Jahren betreiben.

**Highlight:** Folge 12

**Erste Episode:** Mai 2020

**Fazit:** Neuster deutschsprachiger Podcast mit einem aktiven Profi Marathonläufer und einem TV-Sportreporter.

**Erscheinung:** Jede Woche.



## Run Fiction Podcast

Hinter dem Run Fiction Podcast stehen zwei Schwaben, Marcus und Florian, die in ihrem Podcast in einer sehr lockeren Art und Weise über das Laufen reden. Zu den Themen gehören z. B. Laufen mit Familie (beide sind selbst berufstätige Väter mit insgesamt sechs Kindern), die Liebe zu Sierre-Zinal, Chamonix und der schwäbischen Alb, Schuhtests, Lauffilme und vieles mehr. Speziell die Interviewfolgen sind sehr kurzweilig und empfehlenswert. Zu den Gästen zählte bereits der Eiger Ultra-Sieger (E35) Moritz auf der Heide, die Transalpin-Siegerin und vermutlich einer der talentiertesten deutschen Trailläuferinnen Ida-Sophia Hegemann sowie Carsten Drilling, der das Backyard Ultra Event-Format in diesem Sommer erfolgreich in der Schweiz (Zürich-Witikon) etabliert hat. In den Nicht-Interviewfolgen gibt es zum Abschluss immer eine interessante und meist sehr skurrile Sportfrage, wie z. B. «Wie kann man in Moskau ohne Geld auszugeben U-Bahn fahren?»

**Highlight:** Folge 2.12

**Erste Episode:** November 2019

**Fazit:** Die schwäbische Trailrunning Podcast-Variante mit zwei lässigen Typen.

**Erscheinung:** Jede Woche.



## Über das Laufen Gebabbel

Thomas Büdinger hat – nachdem er selbst viele Podcasts in den letzten Jahren konsumiert hat – den Entschluss gefasst, selbst einen Podcast ins Leben zu rufen. Darin widmet er sich oft Spendenläufen, bzw. gibt Personen Platz, ihre Projekte in seinem Podcast vorzustellen. Er selbst hat im August einen privaten Backyard Ultramarathon veranstaltet, um Geld für das Deutsche Kinderhilfswerk zu sammeln. Das Thema Backyard Ultra hat Thomas sowieso ziemlich in den Bann gezogen, so gibt es mittlerweile zwei Folgen zu diesem Thema. In der ersten Folge geht es um den Witiker Backyard Ultra in der Schweiz, und in der Zweiten um die Big Dog's Backyard Weltmeisterschaft, welche an 21 verschiedenen Orten weltweit Mitte Oktober stattfand. Im Leben von Thomas dreht sich sehr viel um das Thema Laufen, so pflegt er neben dem Podcast auch noch einen kleinen Onlineshop mit einer grossen Auswahl an Lauf- und Radbekleidung sowie Zubehör ([www.renntier.de](http://www.renntier.de)).

**Highlight:** Folge «Eine Woche wach»

**Erste Episode:** Mai 2020

**Fazit:** Relativ neuer Podcast mit oft sehr interessanten Interviewgästen.

**Erscheinung:** Erscheint in unregelmässigen Abständen.



## Pacepresso

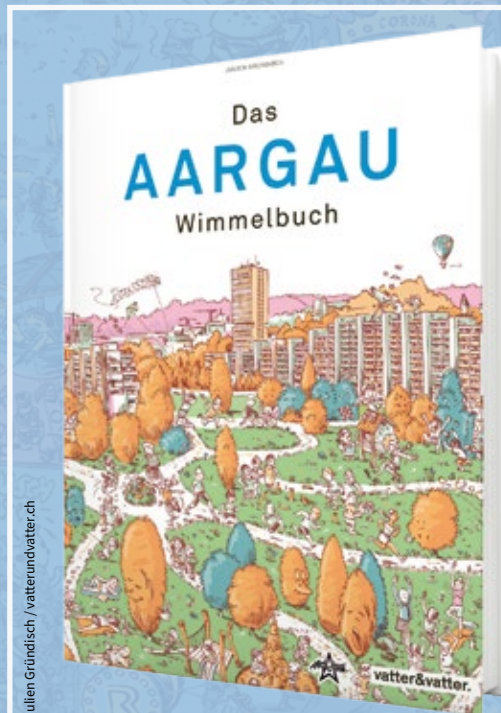
Der Podcast für Koffein-Junkies und Ausdauerportler. Tobias Prinz ist selbst ambitionierter Hobbyläufer (Bestzeit 2:44:59 h) und Kaffeeliebhaber, und um diese beiden Themen geht es auch im noch relativ neuen Podcast. In jeder Folge spricht Tobias Prinz mit einem Interviewgast über sehr unterschiedliche Themen aus dem Ausdauersport und stellt mindestens immer eine neue Espresso-Bohne vor, quasi als kurze Espresso-Pause. Eine gute Idee ist auch die integrierte Trainingseinheit. Diese wird zu Beginn kurz vorgestellt, z. B. 6-x-5-Minuten-Tempowechsel, und dann wird während des Podcasts in den zuvor definierten Zeitabständen ein Signalton dem Podcast überlagert, sodass man weiss, dass wieder ein Tempowechsel angesagt ist. Dies ist natürlich freiwillig, kann aber recht motivierend beim Laufen sein. Zu den normalen Folgen gibt es zudem Spezialfolgen, wie Triathlon-Spezial oder den Gear-Talk mit Jan Lau von [www.running-culture.de](http://www.running-culture.de).

**Highlight:** Folge 17

**Erste Episode:** Dezember 2019

**Fazit:** Die Kombination aus Kaffee, Laufen und integrierter Trainingseinheit ist etwas komplett Neues.

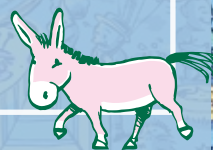
**Erscheinung:** Aktuell etwa jede Woche auf den bekannten Kanälen.



## Noch kein passendes Weihnachtsgeschenk?

Schenke eine Entdeckungsreise durch das Argovialand.

Jetzt das Aargau Wimmelbuch bestellen auf [argovia.ch](http://argovia.ch) oder im Buchhandel.



# SILVAPLANA

ENGADIN - CORVATSCH

**Spezialpreis**  
CHF 1090.–  
p.P. im Doppelzimmer

**CHF 1510.–**  
p.P. im Einzelzimmer

**DATEN**

1	So, 10. Jan	–	Do, 14. Jan
2	So, 17. Jan	–	Do, 21. Jan
3	So, 24. Jan	–	Do, 28. Jan
4	So, 31. Jan	–	Do, 4. Feb

## EXKLUSIVE LANGLAUFWOCHEN IM SCHNEESICHEREN ENGADIN

### ALLEGRA

» Individuelle Anreise und Willkommensapéro mit Curdin Perl

### INKLUSIVE

- » 1 Willkommensapéro in einem der teilnehmenden Hotels
- » 4 Übernachtungen im 4-Sterne Hotel inkl. Frühstücksbuffet (weitere Zusatznächte können direkt mit den Hotels gebucht werden)
- » 3 Tage Langlaufunterricht mit Langlauflehrer
- » 3-Tage-Loipenpass fürs Oberengadin
- » 4 Abendessen im Hotel (4-Gang)
- » 10% Rabatt bei Ski Service-Corvatsch auf Materialmiete und Langlaufschuhe
- » Freier Zugang zum Hotel Spa



### HOTEL ALBANA

- » im Herzen von Silvaplana
- » Natur- & Genussküche
- » Ausblick auf den Corvatsch

Jetzt buchen:  
[www.hotelalbana.ch](http://www.hotelalbana.ch)



### HOTEL BELLAVISTA

- » Aussicht auf die Seenlandschaft
- » direkt an der Loipe
- » Kulinarik mit Feriengefühl

Jetzt buchen:  
[www.bellavista.ch](http://www.bellavista.ch)



### HOTEL NIRA ALPINA

- » Ski-in Ski-out
- » Modernes Design Hotel
- » direkt an der Corvatsch Bergbahn

Jetzt buchen:  
[www.niraalpina.com](http://www.niraalpina.com)