

Ja, ich finde Joggen bescheuert. Vor allem weil es sich um einen gelenkten Hype handelt, der sich nun schon Jahrzehnte hält. Vielleicht aber auch, weil mir das Rumrennen dank einer schlimmen Sportverletzung erspart geblieben ist. Zudem bin ich da sehr konservativ: Sport gehört auf den dafür vorgesehenen Platz, also den Sportplatz, die Turnhalle oder wie auch immer man die Anlage nennt, in der Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen Sport betreiben. Einfach so öffentlichen Raum zu okkupieren, um der persönlichen Körperertüchtigung zu frönen, finde ich generell scheiße. Zumal diejenigen, die das tun, dies in der Regel frei von jeder Rücksicht tun – nehmen wir nur einmal die mittelalten Herren in Presswurstanzügen, die auf schmalestmöglichen Rädchen grundsätzlich auf der Fahrbahn rumgondeln, auch wenn ein meterbreiter Radweg vorhanden ist. Die Spitze an Rücksichtslosigkeit erreichen aber Aggro-Typen auf 10.000-Euro-Mountainbikes, die auf gekennzeichneten Wanderwegen mit Fullspeed die Hügel hinab kariolen und dabei schon mal einem Rehpinscher oder einem Kleinkind den Garaus machen. Da sind Jogger im Vergleich relativ ungefährlich. Von denen wird man maximal angerempelt, weil sie es nicht einsehen, mal hintereinander zu traben, wenn jemand entgegenkommt. Aber; Weil ich jede Menge Läufer kennengelernt habe und mich mit vielen intensiv unterhalten habe, weiß ich inzwischen das rennende Volk bestens auseinandezudifferenzieren. Denn es gibt Laufsportler, Dauerläufer und Jogger.

Bevor wir auf den Jogger, den Herpes unter der rumrennenden Bevölkerung, kommen, seien die angenehmen und ernstzunehmenden Vertreter vorgestellt. Da ist der Laufsportler wie mein Fortuna-Kumpel Matze; Mitglieder F95-Laufabteilung, regelmäßiger Triathlet und auch Marathoni (wie das heute neumodisch heißen muss). Matze bewegt sich in der Stadt eigentlich immer laufend oder radelnd vorwärts. Tag täglich. Immer entsprechend gekleidet und beschuht, immer mit vollem Bewusstsein für das Maß an Training, das dabei herauspringt und: immer Rücksicht nehmend auf nichtlaufende Leute. Er versteht sich als Ausdauersportler, hat einen beherrschten Ehrgeiz und reflektiert jederzeit, was er da tut. So habe ich ihn noch nie salbadern hören, wer nicht laufe, tue nichts für seine Gesundheit und sei quasi ein Volksschädling.

Das würde mein alter Freund Günni auch nicht tun, der ebenfalls vorwiegend rennt und radelt, aber sich von Wettbewerben eher fernhält. Der läuft regelmäßig, am liebsten mit Gleichgesinnten und mit Vorliebe in Gegenden, wo er damit möglichst wenig Menschen auf den Zwirn geht. Günni vertritt das Recht der Bevölkerung auf die Stadt – unabhängig vom

Verkehrsmittel – und ist deshalb schon der Ansicht, Laufen in Parks sei ein Bürgerrecht. Wie er als Mitfahrer bei „Critical Mass“ auch für das Recht der Radler auf die Straße plädiert.

### **Die gnadenlosen Wochenendjogger**

Von derlei Nachdenken ist die Species, die im folgenden „Jogger“ genannt werden soll, meilenweit entfernt. Diese Typen und Typinnen haben nur eins in der halbhohlen Birne: Sich selbst, sich selbst, sich selbst. Ab Samstagvormittag um 10:00 bis Sonntagabend um 22:00 bilden diese Renner die Stadt in der Stadt, und die heißt „Joggerpest“. Sie verstehen ihr Rumgejogge als gesundheitsfördernd ohne auch nur zu ahnen, dass zweimal Joggen pro Woche alles in allem eher ungesund ist. Sie meinen aber, das sei genug Bewegung, wenn sie samstags und sonntags jeweils ein kleines Dreiviertelstündchen durch den Park traben. Und beruhigen ihr Gewissen, mit dem sie sich die Woche über im Job den Arsch wund sitzen. Hochgerüstet sind sie, tragen angesagte Funktionsklamotten und gern auch Geschlechtshosen zum ungehinderten Vorzeigen der entsprechenden Teile. An den Füßen schleppen sie Dinger, die fast so teuer sind wie ein Bugaboo-Buggy, in dem die Gentry-Mami ihre Brut rennend vor sich her schubst.

Gern verabredet der Jogger sich mit einem anderen Jogger. Denn zu zweit kann man schon problemlos einen normalen Weg blockieren. Wenn der Jogger die Joggerin zum Laufen auffordert, dann imaginiert er mindestens gemeinsames Duschen hinterher. Gern joggen auch Kolleg/innen rudelweise als Maßnahme des Team-Buildings, wobei auch Menschen mittun, die noch nicht einmal den Weg zum Geldautomaten ohne Sauerstoffzelt überleben. Aber weil man Team ist, richten sich alle nach dem schwächsten Glied und gehen auch spazieren. In Jogging-Schuhmaschinen für 500 Euro. Besonders witzig wird's, wenn Jogger dehnen. Irgendwo haben sie aufgeschnappt, dass man dehnen muss, wissen aber weder wann, warum oder wie. Also imitieren sie, was sie Laufsportlern und Dauerläufern abgucken. Dass sie sich dann gelegentlich eine Zerrung zusammendehnen, liegt ihm Rahmen der Gesundheitsgefährdung durch Jogging.

Am schlimmsten aber sind die Missionare unter den Joggern, die jeden Nichtläufer penetrant zum Mitrennen einladen oder auffordern und von den tollen Glücksgefühlen beim Traben fabulieren. Meist sind es die, deren Gesichter sich schon nach den ersten zweihundert Metern zu Masken der Verzweiflung verziehen. Wie ja überhaupt Joggen hässlich machte. Würde man Joggern ständig ihr Visage beim Joggen während des Joggens in die Smartbrille spielen, sie

würden alle sofort aufhören mit dem Quatsch. Und sich eine angemessene Form der Bewegung suchen, Vielleicht einfaches Zufußgehen. Zum Beispiel beim Weg von und zur Arbeit. Oder routinemäßig jeden Abend. Und wer die Möglichkeit hat, einen Hund zu halten, der braucht auch das bescheuerte Joggen nicht mehr. Wer seine Töle halbwegs artgerecht hält, der kommt täglich auf die mindestens 10.000 Schritte, die nach Ansicht der meisten Mediziner der Gesundheit dienen.