

Laufen ist billig? Glatt gelogen und schlichtweg falsch

Beigesteuert von Michael Kozlowski
Mittwoch, 4. Januar 2006

Wieder und wieder hört man aus allen Ecken laufen wäre ein „billiger“ Sport. Was braucht man schon? Ein paar Schuhe, Sport-Hose und T-Shirt! OK, zugegeben damit könnte man los laufen. Aber wie? Sicherlich gibt es Menschen die das Gefühl nasser Baumwolle auf der Haut lieben. Doch wer ernsthaft über den Einstieg in den Laufsport nachdenkt, der sollte doch mit Kosten um 300 Euro rechnen. Nach der obligatorischen sportmedizinischen Untersuchung (die in den meisten Fällen auch aus eigener Tasche bezahlt werden muss) geht das abkassieren schon weiter.

Laufschuhe! Bei diesem Ausrüstungsgegenstand gibt es so gut wie kein Sparpotential. Hier sollte in jedem Fall ein Fachgeschäft aufgesucht werden. Es gilt fest zu stellen, welche Fehlstellung vorliegt und einen entsprechenden Schuh mit oder ohne Stützfunktion zu kaufen. Neben Überlastungsverletzungen sind Schmerzen durch falsches Schuhwerk wohl der häufigste Grund mit dem Laufen auf zu hören. „Laufen ist nichts für mich und auch schlecht für die Knochen“ solche Mythen gilt es zu widerlegen.

In guten Laufshops wird kein Laufschuh ohne vorangegangene Laufanalyse verkauft. Preislich ist bei den Laufschuhen kaum Sparpotential vorhanden. Vielleicht ergattert man ein Auslaufmodell und spart 20 oder 30 Euro. Ein guter Laufschuh bewegt sich immer um die 100 Euro. Weiter geht es mit den Socken. Angefangen von 5 Euro bis 25 Euro und mehr lassen sich problemlos ausgeben. Gute Laufsocken sind immer nahtlos (um Blasenbildung zu vermeiden) und atmungsaktiv. Unterschiede in der Dämpfung wird man als Anfänger ehr nicht zur Kenntnis nehmen. Als nächstes wäre dann die Hose (Tight) fällig, diese sollte flache Nähte haben und atmungsaktiv sein. Preislich wird eine Spanne von 10-70 Euro abgedeckt. Beim Laufshirt sieht es ähnlich aus. Angefangen von 10 Euro bis über 100 Euro wird jeder Geldbeutel berücksichtigt.

Unverzichtbar ist auch ein Plusmesser für Laufanfänger. Um Überlastungen zu vermeiden und die aus der medizinischen Untersuchung gewonnen Erkenntnisse einsetzen zu können wird er zum Dreh- und Angelpunkt des Trainings. Die Preise für Pulsmesser bewegen sich zwischen 20 und 400 Euro. Letztendlich fehlt noch eine Kopfbedeckung. Auch hier geht es beim Werbegeschenk für 0 Euro los und steigert sich bis in Bereich von 40-50 Euro für eine Wintermütze. Für die kälteren Jahreszeiten benötigt man natürlich noch eine Jacke (20-200 Euro) und eine lange Laufhose (20-120 Euro) so wie ein paar Handschuhe für circa 20 Euro. Kleinigkeiten wie Trinkflasche usw. Schlagen nochmals mit 10-20 Euro zu Buche. Für Einsteiger sinnlos ist es, sich gleich das teuerste Equipment an zu schaffen. Wir empfehlen einen Kompromiss. Das eine oder andere Schnäppchen kann durchaus bei den bekannten Discountern gemacht werden. Die günstigen Angebote können teilweise die weitaus teureren Markenartikel im Preis-Leistungs-Verhältnis übertrumpfen. Als Anfänger wird man bei so gut wie keinen Unterschied in der Funktion erkennen. Interessant werden die „guten“ Sachen für ambitionierte Läufer die 4-5 Mal die Woche trainieren.

Schuhe 100 Euro
Socken 10 Euro
Hose 20 Euro
Shirt 20 Euro
Mütze 10 Euro
Laufjacke 30 Euro
Weste 20 Euro
Lampe 20 Euro
Reflektoren 5 Euro
Pulsmesser 40 Euro
Gesamt 275 Euro

Die Laufbekleidung sollte immer doppelt vorhanden sein (zum wechseln). Die oben stehende Rechnung bezieht sich auf ein Sommer-Outfit vom Discounter oder Kaffeeanbieter. Für den Winter benötigt man natürlich noch eine bzw. zwei lange Laufhosen und eine (zwei) Laufjacke. Für die Übergangszeit empfiehlt sich eine Weste und für Läufe in der Dunkelheit sollte eine Kopflampe und Reflektoren einkalkuliert werden.

Die Schuhe sollten auch immer von einem auf den anderen Lauf gewechselt werden um eine einseitige Belastung zu verhindern. Also sind zwei Paar nötig. Macht zusammen 275 Euro für eine Rundum-Ausstattung. Also über den Daumen 525 Euro. Wohlgemerkt für das Einsteigerset bei dem nur Wert auf vernünftige Laufschuhe gelegt wurde. Mit dieser Grundausstattung ist man dann aber für fast jede Wetterlage gerüstet. Für Regen sollte man sich alternativ noch eine Regenjacke gönnen, welche wiederum mit circa 80 Euro zu Buche schlagen. Beim weiblichen Geschlecht kommen noch einmal circa 30 Euro für einen guten Sport-BH hinzu.

Fazit: 550 Euro sind wahrlich kein Pappenstiel. Soviel zum Thema laufen ist billig. Wer Wert auf Markenware legt, ist gut und gerne das doppelte oder dreifache los. Zum Glück wird die Summe nicht auf einmal fällig sondern läppert sich über das

Jahr gesehen zusammen. „Verbrauchsmaterial“ wie zum Beispiel isotonische Getränke und Energieriegel sind dabei nicht berücksichtigt. Wer nur alle Jubeljahre eine Runde um den Block drehen möchte, kann sicherlich auf vorhandene Schuhe, Shirts etc. zurückgreifen. Wer jedoch ernsthaft Laufsport betreiben möchte kommt um diese Ausgaben nicht herum.