



Abebe Bikila hat es einst vorge-macht: Der erste Barfuß-Crosslauf in Großolbersdorf zählte 29 Teilnehmer. Im nächsten Jahr sollen es mehr werden

Auf den Sohlen der Natur

Neuerdings wird wieder barfuß gelaufen. Nicht nur zu Hause oder im Freibad, auch sonst und überhaupt. So kam es zum ersten Barfuß-Lauf Deutschlands, der im sächsischen Großolbersdorf im Erzgebirgskreis stattfand. Die Teilnehmer genossen das Gefühl, über Gras, Stroh und Sand zu laufen.

Eigentlich ist der 3 000 Einwohner zählende Ort eine ganz normale Gemeinde mit einem jährlich stattfindenden Vereinsfest. Dazu gehört auch stets ein Crosslauf.

Diesmal aber war es ein wenig anders. Die 4,2 oder 9,4 Kilometer konnten auch barfuß absolviert werden. Wer wollte, konnte also auf den Spuren von Abebe Bikila wandeln, der 1960 in Rom den olympischen Marathonlauf barfuß gewonnen hatte.

Norbert Vogler (37), Vorsitzender des örtlichen Handels- und Gewerbeverbandes und Initiator der Barfuß-Idee: „Als ich damit rausrückte, gucken mich alle im Ort erstaunt an.“ Vogler läuft selbst, wenn auch eher sporadisch. Sein Gedanke: „Mehr Einklang mit der Natur, schließlich sind wir ein Teil davon.“ Früher fuhr der passionierte Motorradfahrer Rennen: Gestank, Schmutz, Lärm. Seine Knie machten bald nicht mehr mit.

Der Vater von drei Kindern lernte, dass sich unbeschuhte Füße freier bewegen können und die Muskeln gleichmäßiger beansprucht werden. Dank der natürlichen Verteilung der Druck- und Reizbelastungen wird die Bildung von Hornhaut gemildert; stattdessen entsteht

eine belastbare weiche Lederhaut. Im Großolbersdorfer Kindergarten wurde ein Barfußpfad angelegt.

Für die wissenschaftliche Grundlage des ersten schuhfreien Crosslaufs sorgt Maren Witt, Professorin an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Sie plädiert dafür, dass Kinder ruhig auch mal ohne Schuhe laufen: „Denn für uns Menschen ist das ganz normal, da kommen wir ja her.“

Es kräftigt die Muskulatur und verbessert die Koordination. Heutzutage stolpern Kinder, ecken überall an. Ihre ersten Schritte erlernen sie mit Schuhen.



Lieber barfuß: Norbert Vogler

Maren Witt: „Natürlich wäre es unsinnig, generell keine Schuhe mehr zu tragen, aber barfuß laufen ist gesund.“

Hobby-Läufern empfiehlt die Professorin für Sportbiomechanik, sich allmählich an die Bewegung ohne Schuhe heranzutasten: „Unbedingt erst kürzere Strecken nehmen, die Umstellung dauert eine Weile!“

Keine schlechte Idee ist es, in der Wohnung anzufangen und seine Aktivitäten allmählich auszuweiten. Die Füße müssen sich erst an die neue Gehweise gewöhnen. Muskelkater in Beinen und Füßen sind die Folge.

Draußen sollte man anfangs naturbelassene Wege wählen, Wald und Wiese, je unebener, desto besser. Warum? Weil die Füße auf anspruchsvollem Untergrund die Unebenheiten ausbalancieren müssen, was wiederum wertvoller ist als jedes teure Rückentraining aus zweifelhaften Illustrierten oder Büchern.

Es gibt übrigens auch Sportschuhe mit ex-

trem dünner Sohle, die den Übergang erleichtern. Natürlich sollte man beim Barfußlaufen auf den Untergrund achten, um sich nicht zu verletzen. Waldboden sei ideal, so Maren Witt.

Die Großolbersdorfer schickten letztendlich 29 Teilnehmer ohne Schuhe auf die idyllisch gelegene Strecke des ersten deutschen barfuß-Crosslaufes – über Gras, Waldboden, Stroh, Rindenmulch und Sand führte.

Vogler: „Die Abwechslung im Streckenverlauf war uns wichtig, es sollte ja auch ein Erlebnis sein, in unserer wunderschönen erzgebirgischen Landschaft zu laufen.“ Voglers Frau lief auch mit.

Der Schweizer Werner Hauser zeigte sich absolut begeistert: „Ich dachte erst, das sind lauter Spinner, Öko-Typen, aber so war es gar nicht.“ Hauser war aus der Nähe von Zürich angereist. Er lief die längere Distanz barfuß in 42 Minuten 10 Sekunden, schneller als jene Teilnehmer, die Schuhe trugen!

Der 58-Jährige, der vier- bis fünfmal in der Woche seinem Hobby (dann aber doch mit Schuhen) frönt, würde jedem das Barfußlaufen empfehlen: „Das ist die beste Art, die Füße zu trainieren.“

Heidrun Böger

