

# »Ich schlage Haken, ducke mich, hüpfе über Pfützen oder auch hinein.«

— TRAILRUNNING HÄLT UNSERE KOLUMNISTIN JUNG



Im **Laufsport** manifestiert sich ein großer, ein gewaltiger Irrglaube der Menschheit! Wir sind uns sicher, so dem Alter davonlaufen zu können – dabei lässt uns gerade der Laufsport alt aussehen. Versteht mich nicht falsch: Ich liebe das Laufen! Es ist eine tolle Bewegungsform. Wir machen das ja auch schon eine Weile, wir Menschen. Aber verjüngend scheint es bei den wenigsten zu wirken – außer du läufst ins Abseits.

**Wieso nur korreliert die Erkenntnis**, dass man den eigenen Zenit überschritten hat, mit dem Drang (nicht nur läuferisch) Gas zu geben? Je spärlicher das Haar und reichlicher das Bäuchlein, desto wahrscheinlicher, dass man auch bald an der Startlinie eines Marathons steht. Doch wenn man den grauen Alltag durch ein ferrarirotes Actionleben ersetzen möchte, dann scheint der Schritt zu kurzen Höschen und engem Lycra nicht zwangsläufig eine smarte Wahl zu sein, oder?!

**Da die Sache mit dem Älterwerden** niemals aufhören will, komme auch ich in die Jahre. Lange Zeit ist man ja furchtbar arrogant gegenüber dem Alter. Bis es einen dann unweigerlich einholt. Man spürt es im Nacken. Und bald schon zieht es an einem vorbei. Dann hat man es direkt vor der Nase, stets im Blick: Die Haut hat sich in fiese Falten geworfen und das Haar sich entschieden, jetzt doch zu ergrauen.

**Die vielen, vielen Jahre**, die ich jung war, wunderte ich mich sehr über die Midlife-Runner. Ich dachte: Kein junger Mensch läuft. Ich habe zumindest erst zum Laufen

## SISSI PÄRSCH

ist 44 und Autorin. Sie fährt Ski, geht Laufen und Biken und stammt aus dem Allgäu, zahlt viel Miete in München und ist doch meist auf Reisen. Sie mag Bewegung und Menschen sehr gern genauso wie Kaffee und Einkehren.



gefunden, als ich die Pubertät und noch einige Jahre mehr überstanden hatte. In der Kindheit und Jugend war es mir ein Graus. Ausdauersport, Bratschenkonzerte, Fencheltee – manche Dinge erschließen sich erst im Alter (das eine mehr, das andere weniger).

**Ganz anders** verhält es sich jedoch, wenn ich mich auf Abwege begeben. Wo auch immer sich mir beim Laufen die Möglichkeit eröffnet, zweige ich ab. Auf schmalen Pfaden hat man keinen Sinn frei für die Pace, den Schnitt, die Distanz. Hier habe ich nur Augen für Stolpersteine und Wurzelwerk – und, das räume ich ein, vielleicht auch für den ein oder anderen Trailrunner-Kollegen. Hübsche Hipster mit wallendem Haar und dichten Bärten. Sehnen und Muskeln, straff und stramm. Alterslose Urläufer. Menschgewordene Energieriegel.

**Beim Trailrunning** springe ich durch die Natur wie einst als Kind. Ich schlage Haken links und rechts, ducke mich, weiche aus, hüpfе über Pfützen oder auch hinein. Ich denke niemals ans Geradeaus, ans Schnurstracks, an Effizienz, an Zielstrebigkeit. Anarchie statt Monotonie. Alles-Geht statt Asphalt. Toben in der Natur statt Traben auf der Straße. Und irgendwann merke ich – fast aus Versehen –, dass ich so alt nicht sein kann. Solange man sich erfreut an der Bewegung wie ein Kind, Luftsprünge macht wie Pippi Langstrumpf, mit schmatzendem Matsch im Schuh und wilden Kratzern im Gesicht, solange ist man noch voller Lebenslust, dass das Alter ruhig an einem vorbeiziehen kann – ausbremsen kann es mich dank Trailrunning nicht. ◀

Illustration: Susanne Mader



# FREILUFT

DAS GLOBETROTTER FESTIVAL

# MÖGLICH MACHEN, WAS MÖGLICH IST.

DEUTSCHLANDS GRÖSSTES OUTDOOR-FESTIVAL –  
ERSTMALS AUCH ONLINE.

So viel vorab: Das Freiluft-Festival wird dieses Jahr stattfinden. Ob aber wie gewohnt draußen unter angepassten Bedingungen oder online als Test- und Beratungs-Event, das wissen wir noch nicht. Sicher ist, dass wir alles tun, damit ihr der besten Outdoor-Ausrüstung wieder richtig auf den Zahn fühlen könnt, um euch bestmöglich auf eure nächste kleine oder große Reise vorzubereiten. Und um ganz sicherzugehen, werden wir alle Beratungs-Inhalte und Themen der Freiluft digital aufbereiten und euch online zur Verfügung stellen. Was darüber hinaus möglich sein wird, werden wir möglich machen. Versprochen.

Den aktuellen Stand der Dinge über Veranstaltungen, Standorte und Info-Material findet ihr auf: [freiluft-festival.de](http://freiluft-festival.de)



GLOBETROTTER

[WWW.FREILUFT-FESTIVAL.DE](http://WWW.FREILUFT-FESTIVAL.DE)