Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1984-1985)
Heft: 12

Artikel: Laufen, das Einfachste der Welt!
Autor: Spuhler, Annie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054678

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Laufen, das Einfachste der Welt!

Noch eine halbe Stunde bis zum Start. Es regnet in Strömen. Wo ist die Frauen-Umkleidekabine? Aha, durch diesen Männergang. Sie stehen in den Unterhosen herum, schmieren sich die Muskeln ein. Wie heisst wohl diese durchdringend riechende Salbe? Nur 3 Frauen ziehen sich um. Die 59jährige Pina hat viel Erfahrung. Seit Mann und Kinder weniger Ansprüche stellen, geht sie an so viele Läufe wie möglich, trainiert jeden Morgen von 6 bis halb 8. Für die andern beiden ist es auch das erste Rennen. Sie haben während des Sommers an einem Lauftraining teilgenommen. Die 275 m Höhendifferenz machen ihnen Angst. Haben wir wohl das Richtige gegessen zum Frühstück? Ich kaue an einem Sanddorn-Kraft-Würfel, spüle mit Orangensaft. Immer noch 15 Minuten, bis es losgeht. Dauerregen. Warum werde ich so nervös. Laufen ist ja das Einfachste der Welt. Ein Bein vors andere. Und schliesslich habe ich einen Monat lang zweimal pro Woche trainiert.

Startschuss zum «1. Berg- und Geländelauf St. Crischona» (bei Basel). Ja nicht hetzen lassen. Viele ziehen vorbei. **Dein** Tempo laufen. Der Regen hört auf. Sofort geht es bergauf, unablässig. Erst 1 km? Ich überhole Pina. Vor mir läuft eine Frau mit blondem Zopf. Sie scheint erfahren. Bei diesem steilen Stück wechselt sie vom Trab in den Schritt. Das hätte ich auch tun sollen. Meine Beine sind schwer. Zum Glück geht es jetzt leicht abwärts. In der Nähe wird geschossen. Am Horizont tauchen 2 Männer in weiten Pelerinen auf. Sind es Brüder von St. Cirschona? Nein, Grenzwächter. Applaus. Hopp, Pina, hopp. Sie wird angefeuert und zieht an mir vorbei. Da ist der Sendeturm. Die Hälfte ist geschafft.

Helfer raunen den Läufer/innen die bis jetzt benötigte Zeit zu. Vorsicht, hier kommt ein steiler, glitschiger Abhang. Und nun muss ich diese Treppe erklimmen, langsam, langsam. Aha, die andern gehen auch, aber sobald es ebener wird, traben sie weiter. Das kann ich nicht. Dieses Gefühl, wie wenn ich ein Fell auf dem Kopf hätte und jedes einzelne Härchen zu Berge stünde. Nochmals bergauf. Die Frau mit dem blonden Zopf geht wieder. Diesmal folge ich ihrem Beispiel. Von jetzt an geht es nur noch abwärts. Aber wie! Ein steiler Morast. Die Blondzopfige ist vorsichtig. Ich gehe aufs ganze und ziehe voll aus, an ihr vorbei. Hier sind die langen Beine ein Vorteil. Aber sie kommt wieder heran, hat noch viel mehr Kraftreserven, kann sogar Pina angreifen. Diese wird wieder angefeuert. Ich möchte mich auch in die Auseinandersetzung einmischen. Aber es geht nicht. Die Beine führen die Befehle des Kopfes nicht aus. Eine Steigerung liegt nicht drin. Unser Einlauf: Pina 51.53, die Blondzöpfige 51.55, ich 51.57.

In der Garderobe wieder der Gang durch die jetzt dampfenden Männer. Die Kleider runter. Mein ganzer Körper ist nass, nicht einfach feucht. Sowas hab ich noch nie erlebt. Lange Dusche. Heiss. Kalt. Pina ist mit sich zufrieden. Sie gibt zu, dass sie das Rennen gegen mich gelaufen ist. Da oben beim Turm dachte ich: Jetzt überholen oder nie. Jetzt kommen die beiden von vorher, etwas später, weil sie hin und wieder eine Schritt-Phase eingelegt haben. Sie sind glücklich und überlegen sich schon, für welchen weiteren Lauf sie sich anmelden wollen. Ich hole die Medaille ab. Es regnet wieder.

Annie Spuhler

P.S. Ich habe mich nicht **nur** wegen dieser Fraz-Nummer am Lauf beteiligt. Lockeres Durch-die-Landschaft-traben und dabei den Horizont in ständigem Wandel erleben hat mir gefallen. Seit der diesjährigen Olympiade hatte ich Lust, mich mal mit anderen zu vergleichen. Leider waren von den 145 Teilnehmer/innen nur 9 Frauen. Trotzdem bezog ich mich spontan und von Anfang an nur auf sie und leistete dabei mehr als gewöhnlich. Deshalb empfand ich meinen Körper auch neu, was ich sehr aufregend fand. Andererseits konzentrierte ich mich so sehr auf den Lauf, dass ich die Landschaft kaum wahrnahm.