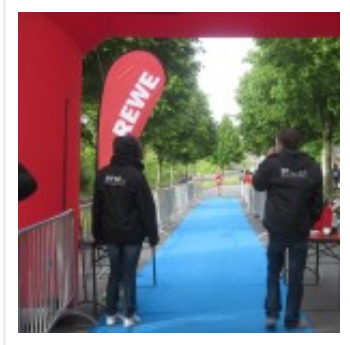


Ziele, Tiere, Sensationen. 2013. Ein Blick nach vorne.

28. Dezember 2013, Autor: [Thorsten Firlus-Emmrich](#)



— Am Ende des Ziels.

Es ist die Zeit der Jahresrückblicke angebrochen und auch der Schweinehund-Blog tut dies. Denn für gar nicht so wenige Hobbysportler endet das Jahr mit dem Blick zurück im gleichen Atemzug, zu entscheiden was im nächsten passieren soll.

Es sind die kuriosesten Wege dabei, die Menschen dazu bringen, sich zu bewegen. Reden wir mal nur von dem kleinen Kreis, der mir via Twitter und Facebook bekannt ist. Da ist Lutz Balschuweit alias [@unserweg](#) auf Twitter. Er läuft einfach jeden Tag oder wandert. Jeden Abend verabschiedet er sich mit dem nur scheinbar kryptischen Hinweis #0615. Dann steht Lutz Balschuweit wohl auf. Und läuft mehr als 20 Kilometer. Jeden Tag. Manchmal wandert er auch mit seiner Frau. Wenn es um die schiere Laufleistung in Kilometern geht, dürfte er jeden afrikanischen Marathonprofi übertrumpfen. Laut [dieser Statistik](#) sind es bis Ende November mehr als 11.900 Kilometer gewesen in 2013. Wandernd und Laufend. Ein Marathon war nicht dabei, wenngleich diese Gesamtstrecke nichts anderes als 282 Marathons bedeutet. Warum er das tut? [Erklärt er besser selber hier](#). Aber ich tippe: Am ersten Tag in 2014 wird er wandern oder laufen.

Andere, wie der Twitterer [@GUrancell](#) hatten sich die Idee in den Kopf gesetzt, in diesem Jahr 2013 Meilen zu laufen. Sprich 3240 Kilometer (na, ein paar Meter weniger). Hat er gemacht. (Ich ahne, dass ich sein Saisonziel 2014 kenne.) Andere wollen einfach 1000 Kilometer gelaufen sein, oder 3000 oder 5000 auf dem Rad gesessen. Was auch immer. Ich selber habe am Ende des Jahres festgestellt, dass es machbar wäre, die 2500 Kilometer in der Laufstatistik vollzumachen. Mit ein wenig Anstrengung wäre es gegangen, aber unter Aufopferung der Systematik in meinem Trainingsplan. So viel Laufen wäre nämlich derzeit nicht sinnvoll. So wie Chips und Wein (die machen wenigstens Spaß).



- Nicht sinnvoll, aber lecker.

Entgegen meinem Naturell bin ich nämlich schon seit Wochen, eher Monaten in der Planung für 2014. Gute Vorsätze – keine schlechte Sache – benötige ich gar nicht, denn wenn man sich im Oktober überlegt, dass der 5. Januar ein schöner Termin für den ersten Marathon des Jahres ist, weil das ganz gut in die Vorbereitung für einen Ultramarathon Ende Januar passt – dann ist man eh schon seit November am vorbereiten.

Es sind schon heute Wochenenden bis September 2014 verplant und irgendwie zeigt das ja schon den ganzen absurden Wahnsinn. Es ist außer Kontrolle geraten, was paradox klingt, angesichts eines scheinbaren stabsplanmäßigen Vorgehens. Wenn mich jemand fragt, wie man einen Schweinehund zügelt, sollte meine erste Antwort lauten: Stundenplan und Termine.



- Schon Pläne für 2014?

Dabei läuft es natürlich nicht im geringsten so, wie es sollte. Statt auf der Trainingsrolle zu sitzen, schreibe ich diesen Blogbeitrag. Gut für den Blog, schlecht für die Radfitness. Schlecht war auch die SchokobonMiniMilkyWayKindercountryChipsRotwein-Attacke gestern abend, wie auch das hemmungslose Käseschmelzen beim Raclette oder das Auslöffeln der Hollandaiseschüssel.

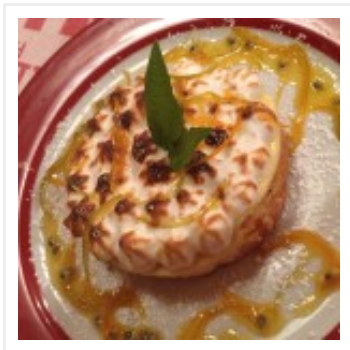
Der letzte Blogbeitrag versprach, dass ich sage, wie man die Kilo verliert. Zunächst mal habe ich drei dazugewonnen. Aha. Damit hatte ich nicht

gerechnet, nun ist guter Rat teuer. Deswegen musste ich das Thema ein wenig modifizieren.

Für einen Moment möchte ich doch kurz auf 2013 zurückblicken: Viele Ziele erreicht, einige nicht. Genug dazu. Die erreichten Ziele sind in der Mehrheit deswegen bin ich sehr zufrieden und mache für 2014 neue. Denn die motivieren, sich aufzuraffen, wenn das Bett warm, das Sofa weich oder das Wetter mies ist. Statt reiner Zahlen sind mir Zeiten bei Wettbewerben wichtig, der Vergleich mit mir selbst, wann ich was geschafft habe und dass ich es besser kann als im Jahr davor.

Wem das Wettbewerbs-Element am Sport abgeht, mag andere Motive für sich finden, um sich zu bewegen. Vielleicht ist es nur der Wunsch nach Gewichtsverlust – was so mäßig funktioniert, wenn man so schlemmt wie ich – nach einem gesunderen Lebensgefühl (das auf jeden Fall). Niemand sonst als jeder selbst kann wissen, was ihn bewegt, was ihn antreibt und was eigentlich wirklich das Ziel ist seiner Bemühungen.

Ich kann hier nur für mich sprechen, die Motive der anderen Menschen, die ich seit ich diesen Blog begonnen habe, kennen lernen durfte, sind so vielfältig wie die Farben an Laufschuhen oder Rennradrahmen. Allen gemein ist nur eines: Die Freude, die man durch die Bewegung gewinnt.



— Auch mal schön.
Eigentlich immer.

So wird auch 2014 neben den diversen sportlichen Zielen hier im Schweinehund-Blog das Thema bleiben: Warum ist es eigentlich auf dem Sofa schön? Und wie kommt man dennoch runter?

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in **Allgemein** von **Thorsten Firlus-Emmrich**.

Permanenter Link des Eintrags

[<http://blog.wiwo.de/schweinehund/2013/12/28/ziele-tiere-sensationen-2013-einblick-nach-vorne/>] .
