



1. Dezember 2017

## SchattenLäufer - Klappe, die 5. und Staffel, die 2.

„Klimawandel hin oder her; wir befinden uns mal wieder in einem „Winterloch“ - für den bekennenden HinterherLäufer gibt es gut eintausend Gründe, den Trainingsstart auf die kommende Woche zu verlegen. Der „Ruhla-Dachs“ aus dem 2012-er Jahrgangswerk der „SchattenLäufer“ pflegt seinen Winterschlaf; der „Polar-Fuchs“ dagegen scharrt bereits mit den Hufen. So in etwa muss Frau (Mann) sich die Gemütsverfassung leidenschaftlicher Bewegungsfanatiker in dieser Jahreszeit vorstellen. Da kommt ein Tag wie der 2. Februar gerade recht - ein ganz besonderes Datum, das nicht gleich jeder einer besonderen Bedeutung zuordnen kann. Es ist „Groundhog Day“ (zu deutsch: Murmeltiertag) und hätte es nicht den international inzwischen legendär gewordenen Kinofilm „Und täglich grüßt das Murmeltier“ mit Bill Murray und Andie MacDowell in den Hauptrollen gegeben, wäre dieser schläfrige Vierbeiner wohl kaum zu einer derartigen Berühmtheit aufgestiegen. Der Legende nach, die noch aus grauer Vorzeit stammt, soll an diesem Tag eine Vorhersage über das Fortdauern des Winters getroffen werden: Dazu werden in nordamerikanischen Breiten alljährlich zu mittäglicher Stunde Waldmurmeltiere zum ersten Mal im Jahr aus ihrem Bau gelockt, um der übrigen Zivilgesellschaft eine Ahnung darüber zu geben, ob es mit dem Winter in absehbarer Zeit vorbei ist - oder auch nicht. Eine Studie mit Wetterdaten aus 13 kanadischen Städten hat in den letzten 30 bis 40 Jahren eine Trefferquote von immerhin 37% ergeben, wonach das Murmeltier, wenn es seinen eigenen Schatten sieht, wieder in sein Winterquartier entschwindet, um dort weitere sechs Wochen seinen Schlaf fortzusetzen bzw. draußen bleibt, da die gemäßigte Witterung eher auf einen nahenden Frühling hindeutet. Das US National Climatic Data Center setzt sogar 39% als Anteil der sich bewahrheiteten Vorhersagen seit 1887 an, wobei die Quote mit 59% in den letzten 20 Jahren sogar noch deutlich darüber lag. Somit ließe sich auch eine Prognose für den 9. Mai 2015 - den Tag des 43. GutsMuths Rennsteiglauf - wagen, soweit ein Murmel-



tier gerade greifbar und dazu zu bewegen wäre, dem Veranstalter ein zuverlässiges (Wetter)Bild zu vermitteln. Was jedoch, und das nicht nur mathematisch, als eindeutig verbrieft angesehen werden kann, ist der unumkehrbare Umstand, dass es dieses „Naturereig-

nis“ mit seinen abertausenden Episoden entlang der insgesamt über 100 km umfassenden Strecke auf dem Kamm des Thüringer Waldes alle Jahre immer Mitte Mai zu erleben gibt - egal, welche Prophezeiungen diesem vorausgegangen sind.“

So startet der Autor nach fünf Jahren erfolgreichen HinterherLaufens (acasa Werbung & Verlag, 2012, 1. Auflage) in seine 2. Staffel, die „SchattenLäufer 2.0 - HinterherLaufen leicht gemacht“. Auch wenn die optimistischen Bilder der Premierenpräsentation vom 1. Dezember 2012 in Bad Blankenburg etwas über die Ereignisse der darauf folgenden Jahre hinwegtäuschen, bleiben die Erinnerungen an diesen Tag bis heute wach. Die SchattenLäufer haben so einiges dazu gelernt - Amüsantes, Schmerzliches und auch Nachhaltiges. Der voller Adrenalin strotzende Erstling wie der routinierte Wiederholungstäter, für den 12 Stunden Zeitlimit für die Supermarathondistanz lediglich eine statistische Größe darstellen (Er lebt nach dem Grundsatz „Wer sich DIESE Zeit nicht nimmt, hat sein Startgeld zum Fenster hinaus geworfen!“), fiebern einem Ereignis entgegen, das noch immer seines Gleichen auf dem heiß umworbenen Laufmarkt der Superlative sucht. Zehn weitere HinterherLäufe erwarten den neugierigen Leser, nicht ganz ohne einen selbsterklärenden Verweis auf ihre VorLäufer. Ein kleiner Vorgeschmack mit einem Blick in die Agenda soll schon einmal einwenig hungrig (und durstig) machen:

Prolog ..... Der HinterherLauf

Was HinterherLäufer inzwischen gelernt haben

Intro ..... Der zweite AnLauf

Noch mehr Buch für einen Lauf!?

Lauf ist eben nicht gleich Lauf - des Läufers „Lieblingsfeind“ auf den Fersen

Abschnitt I ..... Der unbekannte Lauf

Artenschutz und Fortpflanzung

Die Parallelgesellschaft(en)

HinterherLäuferphantasien

Abschnitt II ..... Der Lauf der Erkenntnis

HinterherLaufen stärkt das Selbstbewusstsein,

VornewegLaufen - das Fremdbewusstsein

Psychogramm des HinterherLäufers

Wagger sind Genießer

Wie isset - ein Kochbuch für den HinterherLäufer

Promi-Talk im HinterLand - das Insider-Interview

Abschnitt III ..... Der VerLauf

Helmut Hochmut Ohne mein GPS sage ich gar nichts!

Tradition und mitlaufender Fortschritt - Web 4.0 für den HinterherLäufer

Laufmaschinen oder der Lagerfeld des HinterherLäufers

Nachdenkliches zum Renteneintrittsalter - Der Rennsteiglauf wird 45

*BonusTreck: Kirchdorf - Schmiedefeld und (nie) zurück!?*

Abschnitt IV ..... Der alternative Lauf

Das Rollatorprinzip

Brehms Läuferleben

Rezeptpflicht

Ehrenrunde ..... Der SelbstLauf

Legenden unter sich - der Überraschungsgast und die Co-Autoren

Der Autor und Herausgeber



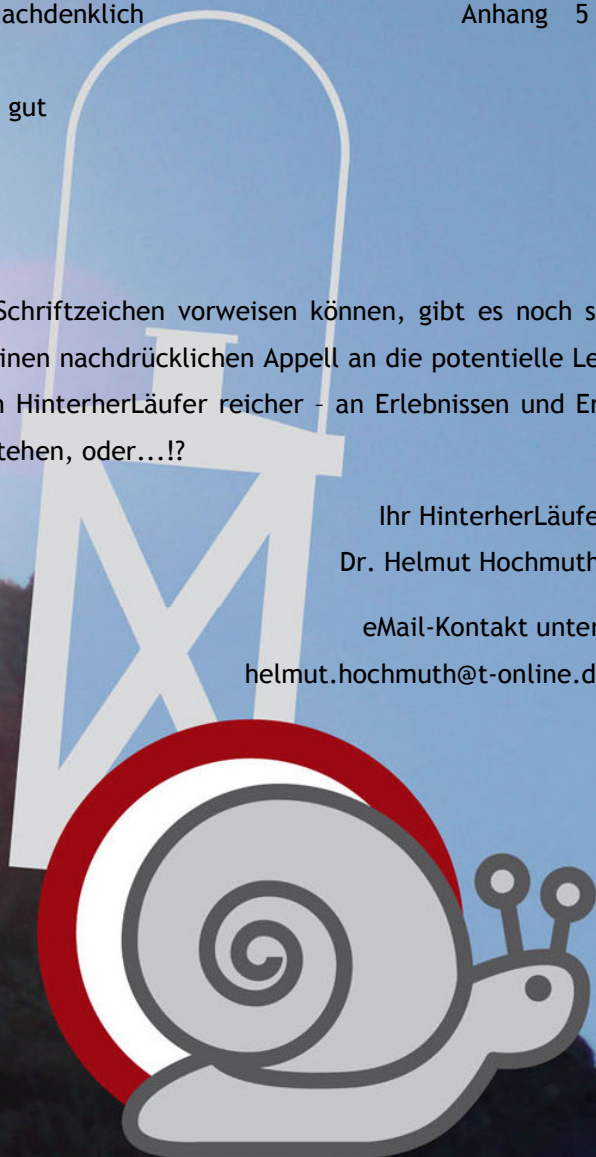
Schattenläufer  
auf der Sonnenseite  
Der Rennsteig(lauf) und  
seine Hinterherläufer

Epilog .....	Der ZuLauf	
	Der Umgang mit dem Anhang	
	Die Vision: Marathon zu zweit	Anhang 1
	Der kulinarische AufLauf	Anhang 2
	Wer bin ich - ein Typentest	Anhang 3
	Das Ranglisten-Update	Anhang 4
	Statistik: ehrlich - ernüchternd - nachdenklich	Anhang 5
Nachwort .....	Der NachLauf	
	Es war nicht alles nur ein bisschen gut	
Protokoll .....	Der GedächtnisLauf	
	Quellenverzeichnis	
	Bildverzeichnis	

Während einige Kapitel bereits anständig Kilometer in den Schriftzeichen vorweisen können, gibt es noch so manches neu zu entdecken. Da drängt es sich geradezu auf, einen nachdrücklichen Appell an die potentielle Lesergemeinde zu richten: Mitmachen und Mitgestalten machen HinterherLäufer reicher - an Erlebnissen und Erfahrungen. Da fällt es doch außerordentlich schwer, zu widerstehen, zu widerstehen, oder...!?

Ihr HinterherLäufer  
Dr. Helmut Hochmuth.

eMail-Kontakt unter:  
[helmut.hochmuth@t-online.de](mailto:helmut.hochmuth@t-online.de)



Helmut Hochmuth

# SchattenLäufer auf der Sonnenseite 2.0

## Der Rennsteig(lauf) und seine HinterherLäufer