



Es geht in die 2. Runde:

## SchattenLäufer 2.0 | HinterherLaufen leicht gemacht



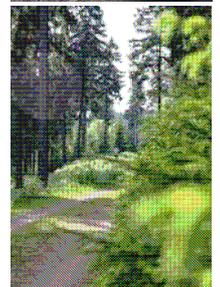
Was **HinterherLäufer** inzwischen gelernt haben - vor allem, dass sie jeglichem Vergleich standhalten und ein ganz besonderer Menschenschlag sind. Das wird in den nächsten vergnüglichen Stunden besonders für den geneigten Leser, der bereits mit den **SchattenLäufern 1.0** seine

Erfahrungen gemacht hat, unvermindert deutlich. Allzu viel wird aber noch nicht verraten, denn auch die **NachLäufer** gehen es ruhig an und tasten sich an die bisher unberührt gebliebene Materie mit entsprechender Sachkenntnis und dem Rückgriff auf prominente Expertise heran.

„Und täglich grüßt das Murmeltier“ - so geht es dann wohl auch den notorischsten Anhängern der HinterherLaufSzene, wenn sie sich erneut Verhaltensmustern gegenüber sehen, denen sie naturgemäß unterliegen: neun weitere **LÄUFE** warten auf den Leser und offenbaren dabei bekannte und neue Erkenntnisse aus dem Reich der Verhaltensforschung, denen bisher Einblicke verwehrt blieben. „**Der HinterherLauf - Was HinterherLäufer bisher gelernt haben**“ fasst die wichtigsten Aussagen aus 480 Seiten der

**SchattenLäufer 1.0** zusammen und macht darüber hinaus Lust auf mehr. **POLAR-Füchse** und **RUHLA-Dachse** sind inzwischen allgegenwärtig, **GELer** und **SCHLEIMER** wollen es erst noch werden. So wird sich die **neue** Welt um Artenschutz und die hohe Kochkunst bemühen, uns zeigen, was GPS bei der Ausstattung von **HinterherLäufern** (nichts) zu suchen hat und den Beweis antreten, dass Parallelgesellschaften durchaus miteinander gut auskommen können. Einen Vorgeschmack gibt Kapitel 1 - **Der HinterherLauf** auf den nächsten Seiten.

Ihr (Euer) Helmut Hochmuth - der **HinterherLäufer**.





Helmut Hochmuth

**SchattenLäufer  
auf der Sonnenseite 2.0**  
Der Rennsteig(lauf) und  
seine HinterherLäufer

A scenic mountain landscape. In the foreground, a dense forest of evergreen trees covers a hillside. The middle ground is filled with mist or low clouds, partially obscuring the lower slopes of the mountains. In the background, a range of rugged, rocky mountain peaks stretches across the horizon under a clear, light blue sky.

# SchattenLäufer 2.0

HinterherLaufen leicht gemacht

*Das Buch zum Hinterherlaufen*

Helmut Hochmuth

# SchattenLäufer

auf der Sonnenseite

2.0

HinterherLaufen leicht gemacht

acasa Werbung & Verlag

# *SchattenLäufer auf der Sonnenseite*

HinterherLaufen leicht gemacht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der  
Übersetzung, vorbehalten. Jegliche Form der Reproduktion - insbesondere durch Fotokopie,  
Mikrofilm oder andere Verfahren - oder Verwendung elektronischer Systeme zur Verarbeitung,  
Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung bedarf ausschließlich der schriftlichen  
Zustimmung des Herausgebers.

© 2016 by creative motion management, Rostock

Covergestaltung: opus.conception graphic design, Gero Schreiber

ISBN 978-3-00-039972-5-2016

[www.creative-motion-management.de](http://www.creative-motion-management.de)

eMail: [mail@creative-motion-management.de](mailto:mail@creative-motion-management.de)

A light brown teddy bear is shown from the back, wearing a white tank top with a teal 'R' logo and teal ribbons. The bear is positioned centrally on a white background.

In dankbarer HinterherLäufermanier gewidmet  
meinen engagierten und treuen Freunden

Elke, Margit, Peter, Rüdiger, Sieghard und Walter



## Der HinterherLauf

Was HinterherLäufer inzwischen gelernt haben

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 „Ruhladachs“ 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 Murmeltier 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 „Naturereignis“ 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 voraus gegangen sind.

Während die „SchattenLäufer 1.0“ dem geeigneten Leser ein Bild darüber vermitteln konnten, wie authentisch, amüsan und ehrlich das Phänomen „HinterherLäufer“ beschrieben werden kann, ohne dabei in Gewissensnöte zu geraten, setzen die „NachLäufer“ auf nicht immer ganz ernst zu nehmende Art und Weise auf Motive und Verhaltensmuster, die das (anderen) HinterherLaufen so liebenswürdig macht. Sicherlich wird es auch diesmal erneut, weniger bekennend, so doch praktizierend, Zeitgenossen in einem breiten Spektrum der deutschen Laufszene geben, die dabei so manches Augenzwinkern zwischen den Zeilen nur unter Anstrengung bemerken und sich eher zu den Vornewegläufnern zählen, weil für sie in der „Qualität“ in erster Instanz der Wortstamm „Qual“ das Maß aller Dinge zu sein scheint. Das ist natürlich nicht zwingend ein Makel; ganz im Gegenteil. Schließlich muss es auch Liebhaber des schnellen Laufens geben - womit sollte sonst der Deutsche Leichtathletik-Verband seine unübersehbare Lücke zu Vertretern des aufrechten Ganges, die auch nur über zwei Beine und 24 Stunden am Tag verfügen, schließen können...

Letztere sollen jedoch, anders als in einer erfolgsverwöhnten Medienlandschaft zu oft anzutreffen, im Folgenden weniger im Fokus des Geschehens stehen. Um es mit den Worten einer leidenschaftlichen Läuferin auf den Punkt zu bringen, begeben wir uns nun in das Reich der erlebnishungrigen Genießer, für die Geschwindigkeit eine Kategorie aus der Physik und Trophäen ein Stigma profilneurotischer Veranlagung darstellen: „**Schnell kann schließlich jeder!**“

Dieser Nachläufer ist nun auch all jenen gewidmet, deren Gene mit dem Schattenläuferdasein bereits biologisch verknüpft sind und bei denen der Spaßfaktor auf der Beliebtheitskala einen uneinholbaren Podiumsplatz für sich beansprucht, für die der Rennsteig mehr als ein touristisch erstrebenswertes Ziel ist und die Alpen einer nachrangigen Hochebene zuzuordnen sind, die im eigenen Haushalt für den Trainingsplan des Partners zuständig sind, deren Neid sich auf Hinterherläufer erstreckt, die eines mit dem ganz persönlichen Ego gemeinsam haben: den Vornewegläufer durch Gelassenheit beeindrucken und ohne Wehmut voraus laufen lassen - immer in der Gewissheit, dass beide schließlich ein und das selbe Ziel erreichen, mit dem einzigen Unterschied: der eine 4-dimensional, der andere in einer 5. Dimension...

Es ist aber nicht weniger für jene durchaus unterhaltsam, die von den Schattenläufern bisher nur peripher erfahren und von deren lebensqualitätsbestimmenden Merkmalen naturgemäß nur eine unbestimmte Vorahnung haben können. Jenen sei aber versichert, dass die nun folgende Lektüre deshalb nicht weniger unterhaltsam und alltagsfreundlich daher kommt, als für diejenigen, deren daseinsverlängernde Maßnahmen mit der Erstauflage die Festplatte des Unterbewusstseins hochprozentig beanspruchen.

Hinterherläufer können selbstverständlich auch diesmal wieder Hinterherläuferinnen sein, selbst wenn diese, statistisch gesehen, nach wie vor, deutlich in der Minderheit auftreten. Hinterherläuferinnen dürfen daher natürlich auch hinterher laufen, wobei bekanntermaßen bereits die 2. Vornewegläuferin automatisch zur 1. Hinterherläuferin wird - und das, unter Umständen, noch vor dem 1. Vornewegläufer. Aus Gründen der Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Form der Anrede einzusetzen, die selbstredend die weibliche einschließt.

Die vorliegende (modifizierte und ergänzte) Zweitaufgabe mit einem den Horizont erweiternden Querschnitt aus der Erlebenswelt vieler (Amateur-) Hinterherläufer wurde erneut mit außerordentlicher Sorgfalt erarbeitet und einem großen Herz für dieser Spezies zuzuordnenden Leidensgenossen zusammen gestellt. Experten haben es sich auch diesmal nicht nehmen lassen mit ihren Erfahrungen und ganz persönlichen Erfolgsrezepten aufzuwarten, haben für den Moment die vermeintliche Überholspur, die medial bevorzugte Gewinner-Verlierer-Mentalität verlassen und ihren Respekt vor geschwindigkeitsneutralen (sportlichen) Leistungen gezollt. Die Gesundheit und Unversehrtheit des menschlichen Organismus beeinträchtigende Risiken und Nebenwirkungen sind nachweislich auch nach dem Genuss der voran gegangenen 480 Seiten Erlebnisliteratur nicht bekannt. Haftungsausschlüsse für falsch verstandenen Humor und nicht immer ernst zu nehmende Empfehlungen für das eigene Wohlempfinden können jedoch nicht eingeräumt werden.

Der Herausgeber dankt allen, die ihn und das Projekt über ein halbes Jahrzehnt nachhaltig unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt:

**Gero Schreiber**, der schon bei der Erstauflage mit Grafik und Design für den guten Geschmack gesorgt hat, **Walter Schwittai** für die nachhaltigen Einblicke in die geheimen Welten einer mitlaufenden Küche und die sachkundige Expertise in allen Fragen des Lebens, auch wenn diese nicht unmittelbar das Rennsteigabenteuer nachhaltig tangieren,

**Sieghard Zitzmann**, der auch die Inspiration für den Erweiterungsbau der *SchattenLäufer* gab; selbst unter fragwürdigen Umständen, die sein Berufsumfeld entscheidend geprägt haben sowie

**Oliver Winter**, dessen nachdrückliche Nötigung nunmehr dazu geführt hat, dass ein weiteres Kapitel der hinterher laufenden Masse zu Papier gebracht werden konnte,

sowie den mitfühlenden LaufPartnern mit und ohne HinterherLäuferambitionen, die schließlich und endlich dem Leidensdruck genussüchtiger Erlebnisfetischisten unterlagen.

Eine Reihe von Publikationen und fotografischen Impressionen, denen sich der Herausgeber bedient hat, bereichert das Bild des bekennenden HinterherLäufers auf unterhaltsame Weise. Den Autoren und Rechteinhabern sei dies in besonderer Weise gedankt und versichert, dass Inhalte und Visionen, die dieses Buch haben entstehen lassen, ausschließlich dem individuellen Wohlbefinden und Spaß am Leben gewidmet sind.

Es gilt auch hier der Grundsatz: „*Immer schön langsam!*“