

"Laufen ist auch mein Leben und einfach ein Lebensgefühl"

Heute haben wir vom Lauftreff Ganderkesee dem Schwaben Dieter Baumann, der lebenden Lauflegende, auf der Fahrt von Delmenhorst nach Tübingen im Auto via Tel Call mal ein paar Fragen gestellt.

Dieter, was machst du als ehemals erfolgreichster Läufer Deutschlands heute so?

Ich bin in Sachen Kabarett, Theater, Veranstaltungen unterwegs, alles in Verbindung mit dem Thema Laufen, und das sogar bundesweit. In Delmenhorst war ich z.B. mal 2014 in der DivArena mit dem Stück "Die Götter und Olympia".

Was hältst du von Laufen schon in der Schule?

Also Schulsport täglich wäre wichtig, das Langzeitlaufen sollte eher später kommen, da in jungen Jahren eher der Sprintbereich fokussiert wird. Meine Tochter z.B. war als 400 m Hürdenläuferin sogar bei Olympia dabei, studiert heute aber.

Was hältst du generell von Lauftreffs aller Art?

Eine tolle Sache, bewegt immer Leute verpflichtend in der Gemeinschaft zum Laufen, denn vom Alleine-Laufen würde der Laufsport in der Masse sicher nicht so erfolgreich sein. Laufen ist auch mein Leben und einfach ein Lebensgefühl, das kann man dort sehr gut vermitteln.

Wie war das 1992 eigentlich nach dem Olympiasieg, war dein Leben da völlig umgekrempelt?

Oh das ist schon so lange her, es war eine tolle Zeit mit vielen Terminen und ich habe es einfach nur genossen. Bin eher kein Party-Typ, von daher habe ich da persönlich auch keine große Show von gemacht.

Und wann hast du damals gewusst oder gedacht, dass du das Ding nach Hause holen kannst?

Ah ich denke so ca. 1000 Meter vor Schluss, da ich ein guter Sprinter war und ich dann die Lücke so ca. 200 oder 150 Meter vor Schluss gesucht habe und die dann ja auch kam, der Rest ist Geschichte.

Dann brauch ich dich nach deiner Lieblingsstrecke nicht zu fragen oder?

Doch gerne, das sind natürlich die 5000 Meter, meine Paradedisziplin, heute aber etwas langsamer als früher, da mir auch gerade die Wade etwas zwick.

Was würdest du talentierten Läufern heute empfehlen?

Hach das ist so ein großes Feld, also zuerst mal ohne Verletzungen auszukommen. Dann natürlich die Dosierung und den Umfang vom Training gut zu timen und die Regeneration nicht zu vergessen.

Planst du noch ein Buch, es gibt ja schon das Buch "Lebenslauf" und "Laufende Gedanken" von dir?

Nein aktuell nicht, da das Buch "Laufende Gedanken" z.B. ja die gesammelten Kolumnen aus dem Monats-Laufmagazin "Runners" beinhaltet. Da setze ich zeitlich gerade andere Prioritäten.

Besten Dank, lieber Dieter, und liebe Grüße gehen an die Läufer vom Lauftreff Ganderkesee von Dieter Baumann.