

einen Schritt mehr zu machen. Du ersparst in der Minute fast 25 v. H. Zeit. Laß nur das Tempo nicht langsamer werden, und der längere Schritt wird dir in Fleisch und Blut übergehen, sehr zum Heil deiner Pünktlichkeit, Hüftmuskulatur und mancher inneren Organe. Du wirst nach wenigen Wochen nachfühlen können, wie Nurmi Anfang Juli zumute ist, wenn er seinen Schritt, der im März nur 2 Meter maß, auf 2,25 gebracht hat und jetzt trotzdem noch leichter läuft.

Du kannst Vorderleute überholen, großmütig hast du ihnen viele Meter vorgegeben, oder der Verkehrs-Schupo hat als Handicapper amtierend deinen „Konkurrenten“ einen anständigen Vorsprung verschafft — schwapp, beim nächsten Eck hast du sie schon wieder und segelst stolz an ihnen vorbei. Manchmal versucht sich einer „anzuhängen“, er hält Schritt — so meint er — und er versteht es nicht, daß du ihm bei ganz gleicher Schrittzahl unaufhaltsam davonziehst. Er legt zu, er beginnt zu trippeln und zu traben und nach einem weiteren Straßenzug gibt er auf, geschlagen, ausgepumpt, ermattet, moralisch vernichtet. Warum kennt er auch das Geheimnis des langen Schrittes nicht? denkst du triumphierend und wanderst weiter, tief atmend, siegeschwollt dem Büro zu.

Aber das höchste der Gefühle ist doch die Laufjagd nach Omnibus oder Straßenbahn. Stümper von Straßensportlern oder Professionals, ich möchte sie die Aasjäger unseres Gebietes der Leibesübungen nennen (kein Aus-



Gehen ist eine der besten sportlichen Bewegungen, und zwar der lange, ausholende Schritt, der den Körper zuerst anstrengt, aber sehr elastisch macht.

druck ist zu stark für diese leicht fertigen Leichtfertigen), springen auf oder ab. Wir aber wissen, daß es alle paar hundert Schritte eine Haltestelle gibt, und sehen wir das Vehikel nahen, oder ist es uns gerade davongefahren, dann starten wir frisch hinterdrein oder vornweg — Richtung nächste Haltestelle. Wichtig ist, daß du nicht lange fackelst und wackelst, sondern Selbstvertrauen hast und losläufst. Gut gestartet ist halb gewonnen. Wenn du auch vielleicht in den 60 Sekunden, die solch Verfolgungsrennen dauern mag, einige 50 Meter gegen das Mastodon der Straße verlierst, du gewinnst hunderte Kalorien Selbstbewußtsein und Kraft, und der Schaffner hat es sicher bemerkt, daß du ihm auf den Pneumatiks bist, und er wird die paar Sekunden warten, die du brauchst, um in flottem Finish heranzusausen. Meist dauert das Einsteigen der Wartenden ohnehin so lange. Bleibe dann ein wenig draußen auf der Plattform stehen und schnaufe dich mit möglichst ruhigen, tiefen Atemzügen aus.

Vielleicht komme ich noch einmal mit einem weiteren, schwierigeren Programm. Für das erste mal mag es genug sein des schönen Spiels, des Alltagsports für jedermann. Mit etwas Phantasie erfindet sich jeder noch irgend etwas hinzu, das seinen besonderen Verhältnissen angepaßt ist oder ihm besonders liegt. Nur immer einer Tatsache eingedenk bleiben: ausdauernde Lungen sind die Voraussetzung zu jeder großen körperlichen Leistung. Deshalb richtig atmen, das ist das einzige Luftgeschäft, das sich lohnt.