

## Lesung mit Achim Achilles bei den WINDSTOPPER® TRAILRUN WORLDMASTERS 2010

Freitagabend, 05.11.2010 im Anschluss an die Siegerehrung

### Wer ist eigentlich dieser Achim Achilles?

Achim Achilles ist kein Trainer, kein Mediziner, kein Psychologe, er ist nicht mal ein guter Läufer. Er wird nie ein Rennen gewinnen, aber wohl auch nie eines verlieren. Achim Achilles ist der deutsche Durchschnittsläufer.

Achim ist Mitte 40, treu sorgender Ernährer seiner Familie, chronisch müde, einer von Millionen stillen Helden des bisweilen grausamen Alltags.

Wie jeder moderne Mensch ist Achim zuverlässig in allerlei Widersprüche verstrickt: Er soll sich mit Wein und gutem Essen auskennen, aber nicht zunehmen. Er soll sich um Job und Familie kümmern, aber reichlich Zeit fürs Training haben. Er soll Samstagabend ein feuriger Liebhaber sein, aber am Sonntagmorgen das Rennen seines Lebens laufen. Er kauft immer neue Schuhe und Wundermittel, aber schneller wird er nicht. Er preist die Heilkraft des Laufens, aber seine Gattin Mona beobachtet seine Hüftregion und sein ewiges Gehumpel mit zunehmender Skepsis.

Regelmäßiges Laufen löst keines von Achims Problemen dauerhaft, verschafft ihm aber immerhin vorübergehend Linderung. Eine Stunde allein im Wald, das bedeutet 60 Minuten Ruhe vor Telefon und Familie, etwa 600 Kalorien Gutschrift auf dem Bauchfleischkonto und das gute Gefühl, ein wenig für die eigene Lebensqualität getan zu haben. Auch wenn das Knie knarzt und die Hüfte quietscht.

Nichts ist umsonst, Laufen schon gar nicht. Jeder Schritt kostet Kraft, Mut und Überwindung, jedes Mal wieder. Aber es beschert Achilles auch kleine großartige Momente des Glücks: Wenn er wieder einmal über sich selbst gesiegt hat.



**Achim Achilles**  
laufen leiden  
lachen leben

[www.trailrun-worldmasters.com](http://www.trailrun-worldmasters.com)

PLAN B event company GmbH

Birkenleiten 33 \* 81543 München \* Tel. +49 (0) 89 651299 30 \* Fax +49 (0) 89 651299 44  
info@trailrun-worldmasters.com \* [www.planb-event.com](http://www.planb-event.com)

