

PRESS RELEASE

Page 1/5

80 MILLIONEN EUROPÄISCHE LÄUFER OFFENBAREN IHRE BEWEGGRÜNDE FÜR DAS LAUFEN **"Fleißige Deutsche" rennen am längsten und am weitesten**

Die Laufwelt erlebt gerade eine „zweite Laufwelle“, da ungefähr 36 % der 15 bis 65-jährigen Europäer auf die Straßen, in die Parks, in die Wälder und in die Fitnessstudios strömen. Doch wie kam es zu diesem neuen Boom in Deutschland und im restlichen Europa? Warum laufen wir so gerne?

Um sein diesjähriges 60. Jubiläum zu feiern, hat ASICS seine Expertise auf ein neues Niveau gehoben, indem es eine noch nie dagewesene Untersuchung über die Psyche des Läufers durchgeführt hat. In der durch das Forschungsinstitut Synovate durchgeführten Studie von ASICS „Reasons to Run“ („Beweggründe für das Laufen“) wurden mehr als 3500 Läufer in sieben europäischen Ländern* gebeten, dass „Warum?“, das hinter ihren Handlungen steckt, preiszugeben. Dies macht die Studie zu einer der größten, die es jemals über dieses Thema gegeben hat.

Vom Körper zum Geist

Ein bedeutender Umstand, der in allen Ländern auftauchte, war die Einstellung dem Laufen gegenüber: „Erst der Körper, dann der Geist“. Wenn es darum geht, mit dem Laufen anzufangen, ist der Gewinn für den Körper durch das Laufen wesentlich wichtiger als der Gewinn für den Geist. Gesundheitliche Aspekte wie allgemeine Fitness (für 54 % der Läufer) und Gewichtsreduzierung (für 40 %) sind für Europäer die zwei Hauptgründe, um mit dem Laufen anzufangen. Nach einiger Zeit verlagert sich die Gewichtung allerdings vom Körper auf den Geist, da die Läufer entdecken, dass das Laufen einen geistigen Zugewinn bedeutet: 34 % erklärten, dass sie es aus Spaß machen und für 35 % der Läufer hilft es beim Stressabbau.

PRESS RELEASE

Page 2/5

Im Durchschnitt wollen Europäer durch das Laufen 6,1 kg an Gewicht verlieren. Die Niederländer gehen dabei deutlich weiter und haben sich zum Ziel gesetzt, 9,5 kg abzunehmen. Beim Thema Laufpartner verzeichnen die Briten die höchste Anzahl an Läufern, die mit ihren Babys im Kinderwagen rennen gehen. Dem gegenüber halten die Italiener die höchste Prozentzahl an Mitgliedschaften in Laufclubs (13 %), da sie die Begleitung eines Laufpartners am meisten schätzen. Bei der Frage, was ihnen während des Laufens durch den Kopf geht, gaben die Spanier an, dass sie andere Läufer beobachten, während die Franzosen sich hauptsächlich auf ihre Atmung, die Geschwindigkeit und den Rhythmus konzentrieren. Die Briten hingegen sorgen sich um ihre Finanzen und die momentane Kreditkrise und die Belgier denken über gar nichts nach.

Wir laufen so wie wir sind

Da die ASICS-Studie „Reasons to Run“ tief in den Geist des Läufers vordrang, gab es sehr faszinierende Forschungsergebnisse. Die Erkenntnisse reichen von einer allgemeinen Übereinstimmung bei bestimmten Aspekten (wie zum Beispiel warum Menschen mit dem Laufen anfangen) bis hin zu Faktoren, die sich von Nation zu Nation stark unterscheiden (wie zum Beispiel die Motivation zum Weitermachen, Verletzungspräventionen und bevorzugte Orte zum Laufen). Diese Unterschiede entstehen, da die Denkweise des Läufers sehr stark der allgemeinen Gesinnung des jeweiligen Landes ähnelt. So sind die fleißigen Deutschen zum Beispiel sehr eifrige Läufer, die nicht gerne aufgeben. Die „*joie-de-vivre*“-Franzosen laufen dagegen hauptsächlich, weil es ihnen Spaß macht. Die sich durch Bodenständigkeit auszeichnenden Holländer lassen sich durch nichts stören, während die leidenschaftlichen Spanier finden, dass sie sich sehr leicht reizen lassen.

Die deutschen Läufer im Vergleich mit den Anderen

PRESS RELEASE

Page 3/5

Die arbeitsame Art des gesamten Landes spiegelt sich darin wider, dass deutsche Läufer sehr fleißige Läufer sind. Neben der Tatsache, dass sie im Durchschnitt nur sieben Mal im Monat laufen gehen, zeichnen sie sich dadurch aus, dass sie im Vergleich mit anderen europäischen Ländern weiter (im Durchschnitt 6,4 km, wohingegen die Briten nur eine Distanz von 5,1 km laufen) und länger laufen (36 Minuten, die Briten laufen im Vergleich nur 28 Minuten). Dieses Engagement beim Laufen kann eventuell darauf zurückgeführt werden, dass 60 % von ihnen laufen, um Gewicht zu verlieren. Im Durchschnitt wollen sie 6,9 kg abnehmen (die Briten wollen 4,7 kg abnehmen). Die Deutschen bevorzugen es, im Freien zu laufen (mit 55 % ist es der Großteil, der so denkt) und der hauptsächliche Gedanke, während des Laufens, gilt der „Ziellinie“. Aufzugeben kommt auf keinen Fall in Betracht und selbst ein kleiner Schmerz hält sie nicht vom Laufen ab. Sie tragen nicht viel zur Verletzungsprävention bei und sie sind in der Mehrheit derer (mit 34 %), die niemals irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen treffen. Der einzig wirklich wichtige Grund, der sie dazu veranlasst, das Lauftraining ausfallen zu lassen, ist die Arbeit (mit 41 %, im Vergleich zu 34 % in ganz Europa).

Die Wunder des Laufens

Seit dem ersten Laufboom in den frühen 70er Jahren, als die Menschen begriffen haben, dass das Laufen ein zuverlässiges Mittel ist, um die Gesundheit zu verbessern, hat die Laufwelt nicht mehr solch einen enormen Anstieg in der Anzahl der Läufer gesehen. Es erscheinen zunehmend mehr und mehr Läufer in den Parks, auf den Straßen und in den Fitnessstudios und auch die Anzahl der registrierten Teilnehmer für Marathons steigt rasant an (mit einer Gesamtanzahl von 494 Marathons allein in Europa). Weiterhin steigt auch die Anzahl der Frauen, die diesen Sport ausüben (33 % der europäischen Frauen begann in den letzten 12 Monaten). All dies sind nur einige der Zeichen, die auf das hindeuten, was derzeit unter der "zweiten Laufwelle" bekannt ist. Dieser jüngste Boom wird

PRESS RELEASE

Page 4/5

noch durch die Tatsache unterstützt, dass ein Drittel der heutigen Läufer erst im letzten Jahr mit dem Laufen angefangen hat und dass die Anzahl der Läufer weiterhin wächst. Momentan liegt die Gesamtanzahl der Läufer in Europa bei mehr als 80 Millionen.

** ANMERKUNG: Zu den Ländern, die an dieser Umfrage teilgenommen haben, gehören Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, die Niederlande, Belgien und Deutschland. Die Ergebnisse repräsentieren die 80 Millionen Europäer in diesen Ländern.*

-Ende-

Für nähere Einzelheiten, Fakten und Zahlen zu der "Reason to Run" Umfrage gehen Sie bitte auf <http://www.everythingaboutrunning.asics.eu>

Anima Sana In Corpore Sano (Eine gesunde Seele in einem gesunden Körper)

Im Jahr 1949 baute der Gründer von ASICS Kihachiro Onitsuka sein auf Sportschuhe spezialisiertes Unternehmen in Kobe (Japan) auf. Im Zentrum von Onitsukas Antrieb stand der Glaube, dass sportliche Betätigung zu der Entwicklung eines gesünderen Körpers führt und dass ein gesunder Körper der Ursprung einer gesunden Seele ist. Nichts verkörpert seine Philosophie mehr als das Laufen, da hier der Körper und der Geist ständig in Harmonie zusammenarbeiten müssen. Seit der Gründung ist ASICS, dank seiner kontinuierlich durchgeführten Untersuchungen über das Verhalten des Körpers beim Laufen, zu einer wichtigen Instanz im Bereich des Laufens geworden. Zur Feier des 60. Geburtstags des Unternehmens (ein sehr symbolträchtiges

PRESS RELEASE

Page 5/5

Ereignis für Japaner) hat ASICS sich dazu entschlossen, sein Engagement im Bezug auf Laufinnovationen auf eine neue Ebene zu heben und die entscheidende Instanz in einem weiteren Bereich zu werden: der Psyche des Läufers.