



Sightjogging – Laufende Dialoge

Sightjogging ist Sightseeing und Jogging in Einem. Eine Stadtführung – während Du trainierst. Loslaufen, Entdecken, Stadtgeschichte hören und nicht mehr aufhören wollen. Arnd Krüger, Gründer von Sightjogging Barcelona erklärt wie es geht. Er gibt laufend Tipps zu Sehenswürdigkeiten, der wechselvollen Geschichte, Nightlife und den Orten in und um Barcelona.



Scout: Was verbirgt sich hinter der Idee des Sightjoggings?

Arnd Krüger: Es ist die andere, sportlichere Art der Stadtbesichtigung. Es wird gelaufen, auf verschiedenen Strecken geht es vorbei an den Sehenswürdigkeiten Barcelonas. Dabei hängt es vom Kunden ab, ob er ein lockeres Tempo laufen möchte, oder – was sehr selten vorkommt – richtig trainieren und trotzdem etwas über Barcelona erfahren möchte.

Scout: Läuft und sieht man nur, oder wird beim Laufen auch gesprochen?

Arnd Krüger: Es wird gesprochen – und wie! Meistens sind die Stadtführer die, die reden. Der große Unterschied zu einer herkömmlichen Stadtführung wird schnell klar. Es wird nicht im Detail auf die einzelnen Gebäude eingegangen – vielmehr ist es die Geschichte Barcelonas, die wir vermitteln möchten. Und die ist ganz schön wechselvoll, gerade in der jetzigen Zeit, da man das Gefühl haben kann, dass Katalonien kurz vor der Abspaltung von Spanien steht. Um wieder auf den Kern der Frage zu kommen: Je mehr ein Kunde vorher über die Stadt, deren Geschichte und die aktuelle politische Lage weiß, desto mehr Fragen stellt er.

Scout: Wie und wann ist die Idee des Sightjoggings entstanden?

Arnd Krüger: Bei mir im März 2008. Eine Freundin besuchte uns in Barcelona. Sie war seit Kurzem begeisterte Läuferin und während eines Rom-Trips, ein paar Wochen zuvor, hatte sie Sightjogging ausprobiert. Das Erlebnis wollte sie in Barcelona wiederholen, fand aber nach intensiver Recherche keinen Anbieter. Da sie von meiner Laufleidenschaft und meinem Interesse für alles Geschichtliche wusste, schlug sie mir vor: „Arnd, mach du das doch!“ Ich fand die Idee genial, habe sie ein paar Tage sacken lassen und mich dann in die Arbeit gestürzt. Routen erlaufen, Reiseführer lesen, im Internet recherchieren, Museen besuchen, Einheimische nach wissenswerten Anekdoten fragen und – ganz wichtig in der heutigen Zeit – den Internetauftritt planen.

Scout: Sightjogging wird bereits schon in zahlreichen anderen Städten angeboten. Warum haben Sie sich gerade für Barcelona entschieden?

Arnd Krüger: Weil ich in Barcelona lebe und selber von der Stadt begeistert bin. Dabei sind es nicht nur die alten Gemäuer, über die man sehr viel erzählen kann – vielmehr als wäh-

rend einer Stunde oder 90 Minuten möglich ist –, sondern auch das moderne Barcelona. Die Stadt verändert sich fortwährend. Gerade jetzt wird so viel gebaut, wie seit den Olympischen Spielen nicht mehr.

Scout: Wie viele Anfragen bekommen Sie täglich/wöchentlich/monatlich und welches Publikum nimmt hauptsächlich an den Touren teil?

Arnd Krüger: Das hängt hauptsächlich von der Jahreszeit ab. Im Frühjahr, im Sommer und im Herbst waren es zum Teil bis zu sechs Touren die Woche! Auch gibt es Tage, an denen man zweimal ran ‚muss‘. Da wir früh morgens starten, kann es also passieren, dass man um 9:30 Uhr schon knappe 30 Kilometer in den Beinen hat. Jetzt (im Winter) ist es ruhiger. Das Publikum ist bunt gemischt. Vom Alter im Kern zwischen 30 und 45 Jahren – aber dann und wann mit deutlicher Abweichung nach oben und unten. Vom Geschäftsreisenden, der sich vor dem ersten Meeting noch kurz bewegen will, über den Frauentennisclub bis hin zu laufbegeisterten Paaren auf Hochzeitsreise (kein Scherz). Ich habe auch schon einige Blind-Date- und Geburtstagläufe durchgeführt. Der Großteil aus Deutschland, aber auch der Schweiz und Österreich. Amerikaner,



Kanadier, Briten und eine Frau aus Norwegen. (ein paar Nationalitäten habe ich jetzt unter-schlagen)

Scout: Zählen auch prominente Teilnehmer zu Ihrem Kundenkreis?

Arnd Krüger: Nein, Promipunkte konnte ich bisher noch nicht sammeln. Ich bin gespannt, ob in Roma viele VIPs die Laufschuhe schnüren, denn dort kann man zusätzlich einen Bodyguard buchen. (ich glaube, es war Rom)

Scout: Wie viele RunCoaches befinden sich derzeit in Ihrem Team? Was für Leute sind das und welche Qualifikationen muss man mitbringen, um sich als RunCoach zu qualifizieren?

Arnd Krüger: Neben mir befinden sich noch zwei weitere Läufer im Team. Beides ‚richtige‘ Fremdenführer, die auch begeisterte Läufer sind. Um sich als RunCoach zu qualifizieren muss man die Stadt und deren Geschichte sehr gut kennen, Laufen und Reden gleichzeitig und Frühaufsteher sein – im Sommer starten viele Touren bereits um 6 Uhr!

Scout: Wie motivieren Sie sich an Tagen, an denen Sie eigentlich keine Lust haben zu Laufen? Welche Motivationstipps können Sie weiter geben?

Arnd Krüger: Es ist doch irgendwie auch nur ein Job, wie jeder andere. Wenn ich ins Büro muss, kann ich auch nicht (häufig) sagen, dass ich heute keine Lust habe. Aber Unlust gibt es so gut wie nie. Wenn ich selbst nicht laufen will oder mich schonen muss, läuft ein anderer Guide. Wenn Sightjogging richtig wachsen sollte, müsste ich mich sicherlich mehr um das Organisatorische kümmern. Stichwort Motivation! Man sollte sich selbst

nicht mit zu schlechten Ausreden abspeisen. Es ist zu kalt, zu heiß, zu windig, es regnet,... Das ist in 99% der Fälle Blödsinn! Für viele Kunden gehört Laufen zum normalen Tagesablauf dazu. Oft gehören ja Laufen und ein gesünderer Lebenswandel zu den guten Vorsätzen, die man sich fürs neue Jahr macht – das Ergebnis soll dann nicht selten auch ein schlanker, fitter und gesunder Körper sein und zwar sofort. Doch den erreicht man nicht in Tagen und auch nicht in Wochen, darüber muss man sich klar sein. Es ist meistens nicht der erste Schritt, der der Schwerste ist, sondern die dritte oder vierte Einheit, wenn sich auf der Waage noch nichts getan hat und der ganze Körper schmerzt. Abends die Laufkleidung an einen exponierten Ort legen, wo man sie nicht übersehen kann und am Anfang nicht zu viel wollen. Oft schon in der zweiten Woche merkt man, wie der Körper reagiert, man besser läuft und nicht mehr so schnauft.

Scout: 35° C in Barcelona, ein sonniger Tag, welche Lauf-Route empfehlen Sie einem untrainierten Urlauber?

Arnd Krüger: Selbst an den heißesten Tagen sind morgens in Barcelona keine 35° C. Meistens sind wir um 9 Uhr schon wieder aus den Laufschuhen draußen. Ich kann immer nur den Kopf schütteln, wenn ich mittags im August bei angesprochenen 35° C die Leute oben ohne, ohne was zu trinken und mit hochrotem Kopf an der Uferpromenade lang-schnaufen sehe. Es sollte sich rumgesprochen haben, dass das ungesund ist.

Scout: Beim Laufen ist es wichtig seine Atmung richtig zu regulieren. Wünschen Sie keine Fragen

der Laufteilnehmer? Wie ist das machbar Laufen und Reden?

Arnd Krüger: Oft sind die schönsten Läufe Touren mit Fragen. Mit Kunden, die neugierig sind und viel wissen wollen. Das Tempo ist so, dass man immer eine Frage raus pressen kann, selbst wenn das Tempo höher sein sollte. Ich hatte bisher einen Kunden, der nur trainieren wollte. Mit dem bin ich so schnell durch die Stadt gehuscht, dass ich ganz schön am Hecheln war. Der Mann brauchte einen Personaltrainer, den ich gerne gegeben habe.

Scout: Welches Sightjogging-Erlebnis zählen Sie zu dem bis jetzt Spannendsten? Gab es schon einmal Sightjogging-Erlebnisse auf die Sie gerne verzichtet hätten?

Arnd Krüger: Ein ehrliches und begeistertes Dankeschön! Läufe in den Sonnenaufgang am Montjuic – jedes Mal wieder ein Erlebnis. Sehr schön ist es, wenn Kunden drei Touren an drei Tagen buchen – man weiß, wenn sie Barcelona wieder verlassen, wissen sie ne Menge schöne Dinge über die Stadt. Und sie haben was Besonders gemacht. Negativ ist, dass es auf den Ramblas manchmal stark alkoholisierte Nachtschwärmer gibt, die meinen ein paar Meter mit der Gruppe mitlaufen zu müssen. Aber das ist eigentlich eher kurios als wirklich nervig.

Scout: Sind Sie permanent telefonisch erreichbar und wie vertreiben Sie Ihre Leistungen?

Arnd Krüger: Nachtigall, ich hör Dir trapsen. Ich weiß worauf Sie hinaus wollen. Ja, die Einbindung eines externen Callcenters steht zeitnah an.

Scout: Vielen Dank für das Interview und halten Sie uns auf dem Laufenden... ■