

# Lebenslanges Laufen

VON BJÖRN UND SÖREN CHRISTENSEN

**L**aufen gehört zu den Sportarten, die viele Menschen über viele Jahrzehnte ausüben. Sogar bei Marathonläufen trifft man immer wieder auf recht betagte Teilnehmer, die sich sehr beachtlich schlagen. Trotzdem erreichen die meisten älteren Läufer ihre besten Zeiten aus dem jungen Erwachsenenalter nicht mehr, was ja auch nachvollziehbar ist. Aber was kann man sich dann als realistisches Ziel setzen, wenn schon nicht der eigene Rekord aus früheren Jahren erreichbar scheint? Auf welche Zeit kann man also etwa im Alter von 60 Jahren hoffen, wenn man mit 30 den Halbmarathon in 2 Stunden absolvieren konnte? Diese Frage hat sich schon vor einigen Jahren der Ökonom Professor Ray Fair von der Yale Universität gestellt.

**PROFESSOR FAIR IST EIN ÖKONOM**, der sich besonders mit Wahlvorhersagen einen Namen gemacht hat. Mit ähnlichen Mitteln der Statistik ist er auch das geschilderte Läufer-Problem angegangen. Dazu hat er Laufrekorde in unterschiedlichen Altersgruppen miteinander verglichen. Zwar sind nicht alle Läufer Profis, sondern die meisten Amateurläufer. Eines seiner ersten Ergebnisse war aber, dass sich die Leistungsabnahme bei Amateurläufern ähnlich verhält wie bei den Berufssportlern. Auf dieser Basis hat Herr Fair ein kleines Programm entwickelt, das statistische Prognosen über die Laufleistung in höherem Alter abgibt. Dies geschieht wesentlich auf Basis des persönlichen Laufrekords im Alter bis 40 Jahre und gibt auf dieser Basis Prognosen für die Laufzeiten bis zu einem Alter von 95 Jahren an. Dieses Programm ist schnell unter Läufern populär geworden.

Kürzlich hat nun Professor Fair eine neue Version seines Tools auf seiner Webseite veröffentlicht, das noch bessere Prognosen ermöglicht soll. Es ist davon auszugehen, dass auch diese neue Version wieder viele Fans finden wird. Die Statistik ermöglicht es also, auch mit 70 noch gegen den eigenen Rekord der Jugend anzutreten – oder zumindest gegen dessen statistische Fortschreibung. ●

Wer gegen sich selbst antreten möchte, findet das Prognosetool auf <https://fairmodel.econ.yale.edu/aging/runoth2.htm>.



**Auch im höheren Alter lassen sich noch ganz passable Laufzeiten erreichen.**

ADOBESTOCK