Plogging



Worum geht es bei diesem Hobby?

Joggen und Müllsammeln – Wie passt das denn zusammen? Und vor allem: Das soll ein Hobby sein? Eindeutige Antwort: Ja!

Diese Abwandlung des Jogging kommt aus Schweden und nennt sich Plogging. Die Skandinavier sagten sich: Wenn ich schon durch die Natur jogge und überall den Müll liegen sehe, dann kann ich ihn auch gleich aufsammeln und umweltgerecht entsorgen. Keine schlechte Idee, oder?

Die Schweden haben dafür auch gleich ein neues Wort erfunden: Plogging. Es setzt sich zusammen aus dem schwedischen *plocka* für Sammeln und Jogging. Du läufst mit einer Mülltüte in der Hand, siehst Müll, bleibst stehen und bückst dich, um ihn aufzusammeln, und rennst weiter – bis zum nächsten Müll.

Dadurch bietet dir Plogging durch das regelmäßige Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen ein deutlich abwechslungsreicheres Training als das normale Jogging – ein nahezu perfektes Intervalltraining! Außerdem werden sportliche Aspekte, Aktivitäten in der Gemeinschaft und soziales Engagement herrlich miteinander kombiniert.

Der Start der Plogging-Bewegung um 2016 wird dem Schweden Erik Ahlström zugeschrieben. Nachdem er aus einer kleinen Ski-Gemeinde in Nordschweden nach Stockholm gezogen war, war er frustriert über die Menge an Müll, die er während seiner täglichen Fahrt mit dem Fahrrad sah. Zuerst stoppte er immer wieder, um den Müll aufzusammeln. Dann wurde es zur Gewohnheit bei seinem Lauftraining. Nach und nach schlossen sich ihm immer mehr Leute an und es gab die ersten offiziellen Veranstaltungen in Schweden. Heute findet die Bewegung auf der ganzen Welt immer mehr Anhänger.

Was benötigst du dafür?

Eigentlich herzlich wenig: Wie beim „normalen“ Jogging auch dem Wetter entsprechende Kleidung und gute Laufschuhe. Bei der Kleidung solltest du beachten, dass du ja während des Laufens ins Schwitzen kommen könntest. Daher solltest du dich nicht zu warm anziehen. Also: Im Sommer leichte Kleidung, bei schlechtem Wetter wind- und regendichte Kleidung, im Winter etwas leicht Wärmendes. Sogenannte Funktionskleidung sorgt dafür, dass der (hoffentlich) entstehende Schweiß nicht in der Kleidung bleibt, sondern gleich verdunsten kann. Dadurch soll verhindert werden, dass du unter Umständen zu frieren beginnst. Außerdem ist sie atmungsaktiv, damit wiederum keine Stauwärme entstehen kann.

Noch wichtiger sind gute Laufschuhe. Sie sollten gut passen, die Gelenke stützen und gute Dämpfungseigenschaften haben. Außerdem gibt es unterschiedliche Schuhe für Laufen auf der Straße, auf Feldwegen oder im Wald. Daher finde ich eine gute Beratung in Fachgeschäften wichtig. Natürlich gibt es immer wieder Angebote beim Discounter. Aber unabhängige Tests zeigen immer wieder, dass sie meistens mit den teuren Marken nicht mithalten können.

Und natürlich nicht zu vergessen: Eine Mülltüte und Handschuhe! Dann kann’s losgehen.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Gute Laufschuhe gibt es schon ab etwa 70,- €. Sie können aber auch locker das Doppelte bis 5-fache (!) kosten. Entscheidend ist, dass die Schuhe zu dir, zu deinen Füßen, zu deinem Laufstil und zu dem Untergrund passen, auf dem du laufen willst. Wichtig für dich zu wissen, dass auch gute Laufschuhe sichtbar und unsichtbar verschleißen und somit nicht jahrelang genutzt werden sollten.

Die Kosten für die Laufkleidung richten sich nach der Jahreszeit. Im Sommer kommst du schon mit etwa 30,- € für eine kurze Hose und ein T-Shirt aus. Im Winter sind es schon etwa 80,- bis 100,- € oder mehr.

Und die Mülltüte kostet: Fast nichts!

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Mittlerweile gibt es auch in Deutschland viele Plogging-Gruppen und Plogging-Treffs. Die Gruppe Plogging Cologne hat zum Beispiel schon über 300 Teilnehmer! Hier helfen dir die sozialen Medien bei der Suche. Aber du kannst auch bei den vielen Laufklubs bzw. Sport- oder Turnvereinen anfragen, ob es dort schon Plogging-Gruppen gibt.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du läufst zwar gern, findest es aber trotzdem irgendwie langweilig? Oder du möchtest etwas für eine saubere Umwelt tun, bist aber sportlich nicht so motiviert? Dann ist Plogging genau das Richtige für dich. Denn hier kannst du beides miteinander kombinieren: Etwas für deine Fitness **und** für eine saubere Umwelt tun!

Wo findest du weitere Informationen?

Wie immer: Die größte Quelle für Informationen rund ums Plogging ist das Internet. Auch in den sozialen Medien (obwohl ich eigentlich kein Freund davon bin) erfährst du, ob es in deiner Nähe Aufrufe zum Plogging gibt. Ansonsten gilt für den sportlichen Teil vieles, was ich zum Jogging geschrieben habe.

Außerdem gibt es viele Informationen auf der offiziellen Plogga-Seite. Und falls du kein schwedisch sprichst: Es gibt auch eine englischsprachige Variante.