

AM RANDE

Das Ziel steckt im Kopf



AXEL EGER über die Kraft der Motivation beim Laufen

Sieger zweifeln nie. Zweifler siegen nie. Zwei Sätze, die zu Nils Schumanns Standardrepertoire gehören. Wer möchte, kann sie in seiner Erfurter Sportlounge nachlesen, sie stehen gleich am Eingang.

Es ist eine Weisheit, die nicht nur der Olympiasieger beherzigte, sondern mit ihm all jene, die Gipfel erstürmten und von denen auf dieser Seite zu lesen ist. Die Wüstenläuferin, der Extremläufer, der Laufcoach.

Jene, die nicht nur den alltäglichen kleinen inneren Schweinehund überwinden, sondern schier Unmögliches geschafft haben. Den Sprint auf den Kilimandscharo, den Lauf quer durch Europa, den Sturm durch die Schallmauer beim Marathon. So unterschiedlich ihre Herausforderungen sind, eines eint alle Großen: jeder von ihnen hatte sein Ziel schon lange vor dem Start im Kopf. Jeder sah sich im Traume unbeirrt die Ziellinie überqueren. Lächelnd!

Von Reinhold Messner heißt es, dass er einst den Everest mit ins Bett nahm. Er träumte sich allabendlich auf den Berg, so lange, bis er sich reif dafür fühlte. Dann hatte er alle 14 Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff erklommen.

So hoch hinaus muss der Freizeitsportler nicht. Aber auch er braucht ein erreichbares, ein erstrebenswertes Ziel. Das kann der gemeinsame Laufreff sein, die Bestzeit, ein sportliches Vorbild. Oder die Frühlingssonne, die nach draußen lockt.

Träumen Sie davon. Und laufen Sie einfach los.

Ein ganzes Jahr im Zelt

Köln. „Runners night“ heißt der Abend, zu dem Laufcoach Andreas Butz schon zum zweiten Mal nach Köln gerufen hatte. Über 500 Hobbyläufer waren gekommen, um aus den Vorträgen der fünf Redner (siehe unten) Motivation zu schöpfen. Butz selbst betreut in diesen Tagen im Laufcamp auf Mallorca bereits wieder rund 150 Athleten, unter ihnen ist ab Sonnabend auch Thüringens Elitelläufer Marcel Bräutigam.

Ultramann Robert Wimmer plant im Juli seinen nächsten Coup. Er läuft von Sagunt (Spanien) nach Turin (Italien), auf den Spuren Hannibals. Zugleich verfolgt der 50-Jährige noch ein weiteres Ziel. Er will ein Jahr lang im Zelt übernachten. Aus welchem Grund? „Um Bescheidenheit zu trainieren“, sagt er.

VON AXEL EGER

Was raten Sie Freizeittäufern, die gerade ihre Schuhe für die Frühjahrssaison schnüren?

Lauf langsam, wenn du schneller werden willst! Dahinter steckt folgende Erkenntnis: Unser Körper hat zwei grundsätzliche Energiebereitstellungssysteme: das aerobe und das anaerobe System. Das aerobe System lebt von der Symbiose aus Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Je länger ich laufen will, umso wichtiger wird der Fettstoffwechsel. Den trainiere ich aber nur, wenn ich ihm mehr Sauerstoff gebe. Und das geht nur, wenn ich langsamer laufe.

Es gilt aber auch der Grundsatz: Wer schneller laufen will, muss schneller trainieren.

Ja. Es kommt aber auf die prozentualen Verhältnisse an. Ich brauche, um einen längeren Lauf durchzustehen, eine Basis, einen Ermüdungswiderstand. Doch dieses intensive Training sollte sich auf wenige Einheiten beschränken, denn intensives Laufen braucht längere Vorbereitung und längere Regeneration. Deshalb plädiere ich für 80 Prozent ganz langsame Läufe und 20 Prozent sehr intensive.

Sie empfehlen sogar eine leichte Unterforderung beim Laufen. Gerade das fällt vielen schwer. Eine Kopffrage?

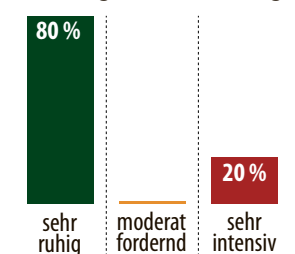
Ich glaube ja. Jeder Läufer hat sich zu einem gewissen Wohlfühlmodus angeeignet. Und 90 Prozent aller Läufer bewegen sich tatsächlich in diesem Bereich. Doch damit verlieren sie Kilometer! Sie laufen zwar diese Kilometer, aber die bringen kei-

nen Trainingseffekt. Deshalb muss man sich ganz klar zurücknehmen und sich in einen anderen, ich nenne ihn Cruisingmodus, hineinbegeben. Das heißt: ganz bewusst den Laufrhythmus, den man so liebgewonnen hat, verlassen in Richtung eines deutlich langsameren Tempos.

Es gibt den Spruch „Deutsche messen Laktat, Kenianer laufen schnell“. Warum sind wir so laktatgläubig?

Wir haben in der Tat die Laktatmessungen lange Zeit fehlinterpretiert. Jahrzehnte lang! Wir haben Laktat immer nur als Abfallprodukt des Stoffwechsels betrachtet und immer nur gesagt, je mehr davon entsteht, umso mehr wird die Ermüdung negativ beeinflusst. Wir haben registriert, dass Spitzläufer zwar hohe Laktatwerte haben und haben müssen, aber nicht beachtet, dass sie zugleich eine viel schnellere Eliminationsrate haben und dass genau dies der Faktor ist, der die Qualität eines Sportlers ausmacht. Wir haben zu sehr auf den Laktataufbau geschaut und zu wenig auf den Abbau...

Dosierung des Lauftrainings



Laufen nach dem Ampelprinzip: Die gelbe mittlere Phase soll die kürzeste sein.

... der bei Top-Athleten eben viel schneller erfolgt...

... zweitens haben wir missachtet, dass das Laktat ein Energieträger für den Kohlenhydratstoffwechsel ist, eine ganz wichtige Quelle, die genutzt werden kann. Je besser ich trainiert bin, umso besser kann ich sie nutzen. Ja, umso mehr profitiere ich von Laktatanhäufung. Es gibt Organe wie das Herz, die Laktat gerade zu lieben. Nicht zuletzt trägt das Laktat organstimulierende, fast hormonelle Faktoren in sich, das heißt, es beeinflusst die

aktiv! Jeder Organismus braucht mindestens einen Tag in der Woche Pause. Schon wegen der Schonung der passiven Systeme. Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln, Gelenke. Auch die müssen zu ihrem Recht kommen. Denn die sind in ihrer Anpassung Träger, sie brauchen länger in der Regeneration. Und: Nicht allein der Umfang macht den Lauferfolg, sondern immer die Harmonie aus Umfang und Intensität. Und die erreiche ich zum Beispiel, wenn ich vier oder fünf langsame Einheiten mache,

haben muss. Deshalb unterschreibe ich das, wenn der Nils – ich kenne ihn ja auch persönlich – sagt: Macht euch nicht so viele Gedanken, lauft einfach nur los. Denn zu einem erfolgreichen Sportler gehört immer auch die Lockerheit. Entspannung und Lässigkeit sind die wichtigsten Parameter für mehr Leistung.

Es gibt immer komplexere Laufuhren, nahezu alles ist messbar. Eine hilfreiche Entwicklung?

Nicht übertreiben! Zur Dokumentation finde ich Messungen gut, um Veränderungen in einem langjährigen Prozess erkennen zu können. Auch für den Einstieg, um ein Gefühl für die eigene Leistung zu bekommen. Aber sie können auch kirre machen, deshalb muss man sich davon lösen können. Wir wollen ja Leistung entwickeln, keine Messwerte. Man sollte die Bewertung eines Ereignisses nicht allein einer Zahl überlassen. Zahlen können täuschen. Laufen braucht keine kontinuierliche Kontrolle, Laufen braucht Sensibilität.

Sie waren einst 10,4-Sekunden-Sprinter über 100 Meter. Wie oft laufen Sie heute? Fünfmal in der Woche.

Mit Uhr? Immer ohne. Aber drei- bis viermal mit meiner Frau. Dann nutzen wir den Lauf nicht nur zum Sporttreiben, sondern als soziale Komponente unseres Familienlebens. Indem wir uns unterhalten und Dinge besprechen. Das wäre auch mein Rat an andere: Verlasst die Einsamkeit des Laufens und die Isolation der Zeiten. Geht hin zu einem vernünftigen, kommunikativen Laufen.



Prof. Dr. Ingo Froböse (58) ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Aktivität zellulärer Prozesse. Je mehr Laktat ich habe, umso besser laufen Prozesse ab, die der Leistung förderlich sind.

dann eine intensive. Und danach brauche ich erst recht eine dementsprechende Regeneration.

Sie plädieren in der Leistungsdiagnostik stark für die Spirometrie, also die Untersuchung der Atemgase. Warum?

Simpel gesagt: Weil Atmung genauer ist als Blut. Sie gibt viel besser, feiner und vor allem schneller Auskunft über die Leistung und darüber, wie viel Sauerstoff ich transportiere. Denn das ist das entscheidende Kriterium: Wie viel hole ich rein, und wie viel atme ich aus und nutze ich gar nicht.

Viele Läufer stressen sich auf der Suche nach Perfektion. In seinem Buch „Lebenstempo“ plädiert der Erfurter Olympiasieger Nils Schumann für mehr Gelassenheit. Sie auch?

Ja! Leider erleben wir, dass sich um das Laufen herum eine Kultur und Industrie entwickelt hat, die versucht, alles zu schematisieren und dementsprechend einen Läufertypus herauszuarbeiten. Aber: Jeder Jeck ist anders, wie wir hier in Köln sagen. Darum ist es schon schwierig, Rezepte im Training zu verbreiten. Und noch schwieriger ist das beim Laufstil, der immer einen individuellen Charakter

Gibt es ein Zuviel beim Laufen?

Das hängt natürlich vom Trainingszustand ab. Aber sieben Mal in der Woche ist zu viel. Defi-



Foto: Alexander Volkmann

Lauf langsam, um schneller zu werden

Entspannung und Lässigkeit sind wichtige Parameter für sportliche Leistung, meint Professor Ingo Froböse

LAUF-TERMINE

Vom Steiger bis zum Rennsteig

Sonnabend, 12. März
Frühjahrs-cross im Steigerwald
Erfurt, 10 Uhr, 1/2/3/5 km

Sonnabend, 19. März
26. Possenlauf
Sondershausen, 10 Uhr, 8/20 km

Sonnabend, 26. März
Ilmenauer Osterlauf
Heyda, 10 Uhr, 10/20 km

Sonntag, 3. April
38. Moorentallauf
Apolda, 9.30 Uhr, 7,5 km/HM

Sonnabend, 9. April
38. Kyffhäuser-Berglauf
Bad Frankenhausen, ab 8.30 Uhr
2/6/14/HM/Marathon

Sonnabend, 16. April
22. Sömmerdaer City-Lauf
Sömmerda, 10 Uhr, 2/4/10 km

Freitag, 22. April
Vollmondlauf
Lauffaden Erfurt, 12 km

Sonntag, 24. April
75. Steiger(Pizza)lauf
Erfurt, 10.30 Uhr, 13 km

Freitag, 29. April
12. Röblinglauf
Mühlhausen, 15 Uhr, eine Stunde

Sonntag, 1. Mai
22. Hainichlauf
Mihla, ab 9.30 Uhr, 6/13/21 km

Sonnabend, 7. Mai
39. Lobdeburglauf
Jena, ab 10 Uhr, 5/15 km

Pfingstmontag, 16. Mai
Pfingstlauf Haina
Haina, ab 10.30 Uhr, 1/3/10 km

Sonnabend, 21. Mai
44. GutsMuths-Rennsteiglauf
Oberhof, Neuhaus, Eisenach
ab 6 Uhr, 21,1/42,2/72,7 km

Mehr Details zu diesen und weiteren Läufen unter: laufszone-thueringen.de



Der Laufkalender 2016, herausgegeben vom SC impuls Erfurt, enthält zahlreiche Thüringer Lauftermine und ist in den Pressehäusern bzw. bei den Servicepartnern der Mediengruppe Thüringen, den Lauffäden Erfurt und Jena sowie beim SC impuls erhältlich.

Gewonnen wird im Kopf



8 Stunden zum Kibo

Als Wüstenläuferin wurde Anne-Marie Flamersfeld bekannt, ehe sie im Juli 2015 einen Weltrekord am Kilimandscharo aufstellte: In 8:32 Stunden rauf auf den Gipfel, nach 12:58 war sie wieder unten. Die 38-jährige Krefelderin, die in St. Moritz lebt, sagt: „Wenn jemand an mir zweifelt, macht mich das nur stärker.“



120 Marathons

Andreas Butz (50) hat sich mit seiner Praxis für Leistungsdiagnostik den Ruf eines Bundestrainers der Amateure erarbeitet. Nach einem Hörsturz 1999 begann er zu laufen, inzwischen finishte er 120 Marathons. Sein Credo: „Beim Laufen kann man permanent Erfolgserlebnisse sammeln. Schon das Anfangen ist ein Erfolg.“



30 Tage durchhalten

Motivationstrainer Dirk Schmidt empfiehlt, positive Resultate vorab im Kopf zu durchleben – und keine Zweifel. Wer alte Gewohnheiten ablegen und neue verinnerlichen will, zum Beispiel tägliches Laufen, sollte am Anfang 21, besser noch: 30 Tage durchhalten. Dann ist ein Ablauf verinnerlicht und geht wie von allein.



5 x 20 km am Tag

Seinen größten Triumph feierte Robert Wimmer mit dem Sieg beim Transeuropalauf 2003 von Lissabon nach Moskau. Dort lief er in 64 Tagen mehr als 5000 Kilometer. Die bildliche Suggestion des Zieleinlaufes motivierte ihn an harten Trainingstagen, an denen er bis zu fünf Mal 20 Kilometer absolvierte. Foto: dpa



38 km/Woche

Dr. Matthias Marquardt lief den Marathon in 2:51 Stunden – mit nur 38 Wochenkilometern in der Vorbereitung. Die langen Einheiten absolvierte er auf dem Rad. Er sagt: „Tut es im Training weh, muss man was draufpacken.“