



Vor den ersten Metern kommt die Theorie

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Trainer Harald Hüttmann erklärt, wie das geht.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Effeltrich/Neunkirchen - Samstagmorgen, kurz nach 10 Uhr. Im Spiegelsaal des Effeltricher Sportheims haben sich drei Männer und fünf Frauen auf Gymnastikmatten am Boden niedergelassen. Ihr Outfit: verhalten fröhlich, unverkennbar sportlich. Keine Frage – da wollen sich Menschen bewegen und den Körper zum Schwitzen bringen. Doch bevor gerannt werden darf, heißt es erstmal im Schneidersitz ausharren und zuhören. Harald Hüttmann, der einzige Mann der steht, erklärt zunächst, warum es heute geht – beim Schnuppertag „Run & Yoga“ der SG Neunkirchen und der DJK/SpVgg Effeltrich.

Hüttmann ist 55 Jahre und betreibt seit 30 Jahren Ausdauersport. Die meiste Zeit war er mit dem Rad unterwegs. Alpen überqueren und so. Erst ein Unfall brachte ihn vor sieben Jahren zum Laufen. „In Erlangen traf ich in einer Kurve auf einen anderen Radfahrer und musste scharf bremsen.“ Hüttmann überschlug sich und zog sich bei der Landung eine Schulterreckengelenksprengung zu. Und drei Bänder waren zu allem Überfluss noch durch. Erst im vergangenen Jahr habe er seinen Arm wieder halbwegs normal bewegen können. So stieg er um: vom Rad auf Laufschuhe. „Die kann man auch überall mit hinnehmen. Das ist praktisch, weil ich beruflich viel unterwegs bin.“

Kurzentschlossene sind willkommen

Einen Teil seiner Geschichte erzählt der Übungsleiter der SG Neunkirchen am Brand, der über diverse Trainerscheine verfügt, zu Beginn seiner Beamer-Präsentation. Viel wichtiger ist ihm jedoch, die Anwesenden auf die Angebote einzustimmen, die heute vorgestellt werden: ein Yoga-Kurs, ein Kurs für Laufanfänger (Lauf 10) und ein Programm, bei dem 10-km-Läufer von Gelegenheitsjoggern zu Halbmarathon-Läufern gebracht werden sollen. Den letztgenannten Kurs werden wir im FT über die gesamten zehn Wochen begleiten. Er kostet 50 Euro Teilnahmegebühr (Förderung durch Krankenkasse mög-

lich) und beginnt am Freitag, 19. April, um 19 Uhr am SG-Vereinsheim, Joseph-Kolb-Straße 15, Neunkirchen. Kurzentschlossene können noch einsteigen, sollten sich jedoch vorab bei Hüttmann melden (Tel. 09134/997385, E-mail: harry@sportgruppe-neunkirchen.de).

Das leistungs- und zeitorientierte Laufen ist nicht Hüttmanns Ding. Er nimmt auf einen Marathon lieber mal eine Kamera mit und fotografiert die Landschaft. „Von Städterathlons hat-

te ich schnell genug“, sagt er und erzählt, dass er während des Laufens gerne mal mit dem Nebenmann ein Pläuschchen hält. In seinem Kurs gehe es um „gesundheitsorientiertes Ausdauertraining“. Was das bedeutet erklärt er anhand eines Diagramms (siehe Bild oben). Im Wechselspiel zwischen sportlicher Leistung und positiver Gesundheitswirkung sucht er jenen Bereich, der noch knapp unterhalb der Leistungsgrenze liegt, aber ein Maximum an Vorteilen für den Körper und das eigene Wohlbefinden bringt. Wer darüber hinausgehe, komme in den Bereich des Leistungssports, müsse sehr hohen Trainingsaufwand betreiben und werde anfällig für Verletzungen. Dies sei nicht das Ziel dieses Kurses.

Die zehn Übungseinheiten versuchen den Teilnehmern die Grundlagen für das richtige Training zu vermitteln. Jede Einheit hat einen eigenen Schwerpunkt. Es beginnt mit dem Einstufungstest, danach folgen Trainingsablauf, Gymnastik für Läufer, Lauf-ABC, Dehnen, Intervalltraining, Ernährung, Berglauf und Koordinationstraining.

Nach so viel Theorie brennt die Gruppe darauf, endlich auf die Strecke zu kommen. Zum Reinschnuppern gibt es eine kleine 6-km-Runde auf der Strecke N6 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Richtig ernst wird es aber erst am nächsten Freitag, beim 10-km-Lauf zur Einstufung der Läufer. Mitmachen darf schließlich nur, wer die zehn Kilometer jetzt schon drauf hat.



Strecke 1: Durch Wald und Wiesen nach Hagenau und Effeltrich

Start Parkmöglichkeiten gibt es z. B. am Sportheim der DJK/SpVgg Effeltrich, Jahnstraße 5.

Strecke Die Route folgt größtenteils der Strecke N6 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist etwa 6 km lang und problemlos in einer guten halben Stunde zu absolvieren.

Schwierigkeit Die leichte Strecke verläuft zur Hälfte auf Forstwegen. Rund 65

Höhenmeter sind zu überwinden.

Beschreibung Auf der „Läuferlebnis“-Homepage heißt es über die Route N6: „Die sanfte Strecke ohne nennenswerte Steigung ist für Laufeinsteiger geradezu prädestiniert. Auf dem ersten Teilstück laufen wir nach einem kurzen Stück am Radweg an Hagenau vorbei weiter durch eine parkähnliche Landschaft mit Feldern und Wiesen. Unterwegs sehen wir kleine, versteckte Weiher, in denen gelegentlich

Fischreiher ungebetene Gäste sind. Das Rehwild ist sehr zutraulich. Der einzige Anstieg führt uns durch einen Hohlweg mit einigen uralten Eichen nach Effeltrich mit seiner bestens erhaltenen Kirchenburg aus dem 15. Jahrhundert. Auf Forstwegen geht es durch den Wald nach Poxdorf zurück.“

Unterstützer Intersport Wohlleben (Dörfles-Esbach) sponsert dem Team Laufkleidung.

Flegels Lauf



Unser Redakteur Günter Flegel (48) schreibt nicht nur laufend, sondern läuft auch schreibend – und buchstabierte von A bis Z, wie's läuft.

Adrenalin ist der Treibstoff für den Läufer, wenn es drauf ankommt. Der Körper schützt den Botenstoff bei Gefahr oder Stress aus. Zu viel tut nicht gut, der berühmte Adrenalin-schub verhilft aber zu ungeahnter Leistungsfähigkeit, mobilisiert Kraftreserven und erzeugt Glücksgefühle.

Alkohol Wirkt wie jede Medizin als Gift, wenn die Dosis zu groß wird. Viele Läufer schwören auf das Weizenbier als Durstlöcher, andere schwören dem Alkohol völlig ab, die Haudegen unter den Läufern sagen, dass sie nüchtern niemals so irrsinnig wären, einen Marathon zu laufen. Alles Über ist von Übel!

Aufwärmen Ein Muss. Bei der heute überwiegend sitzenden Lebensweise sind die Muskeln nicht auf Bewegung geeicht, das Aufwärmen bereitet körperlich und mental auf den Wettkampf oder das Training vor. Das Gegenstück ist das Abkühlen, langsames Auslaufen o. ä. Cooler sagt man: > Cool down

Ausdauertraining ist eine Trainingsform, durch die der Körper in die Lage versetzt wird, über einen langen Zeitraum Leistung zu erbringen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System. Laufen, Radfahren und Schwimmen sind klassische Ausdauerarten, die auch ohne sportliche Ambition die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Läufer leben länger, in jedem Fall sterben sie aber gesünder.

Berater Gibt es wie Sand am Meer: Laufberater, Trainingspläne, Diätberater ... Gut beraten ist in erster Linie, wer lernt, auf den eigenen Körper zu hören. Anfänger sollten sich einer Laufgruppe anschließen.

Blasen Läufern Lieblingsfeind neben den >Hunden. Sie entstehen durch Reibung im Schuh und können selbst >eisen-bereifte Profis plagen. Oft sind schlecht eingelaufene Schuhe oder verschlissene Socken die Ursache. Neue Laufschuhe sollte man vor dem ersten Lauf ein paar mal im Alltag tragen.

Memmels Strecke



Redakteur Michael Memmel begleitet die Neunkirchener Laufgruppe und berichtet hier über seine Erfahrungen.

Über den Winter hat sich wieder einiges angesammelt bei mir: Stau am mittleren Ring! Den gilt es nun aufzulösen. Gute 86 Kilogramm zeigt derzeit die Waage an. Damit kann ich unmöglich in den Sommer gehen. Mein eiserner Verzicht auf „Süßes“ in der Fastenzeit blieb folgenlos. Jetzt also ein neuer Ansatz: Bewegen! In den nächsten zehn Wochen versuche ich, mich als Teil der Neunkirchener Gruppe vom Gelegenheits-Jogger (ja, das bin ich!) zum Halbmarathon-Läufer zu entwickeln. Und dabei ein paar Kilo auf der Strecke zu lassen. Mein erstes Ziel: Den Einstufungstest bestehen!