



# Der Mann mit dem Kopfhörer im Ohr

**LAUFEN** Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Christian Brüne ist der Schnellste in der Gruppe. Helfen ihm seine Ohrstöpsel vielleicht sogar dabei?

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

**Neunkirchen am Brand** – Die kleinen Kopfhörer wirken schon etwas überheblich. Der eine steckt im Ohr, der andere hängt lässig runter. Was hört er da eigentlich? Braucht er wirklich seine eigene Musik, während er mit der Gruppe durch Wald und Flur joggt? Solche Gedanken wischt Christian Brüne mit einem warmen Lächeln augenblicklich weg. Der Mann mit den zum Pferdeschwanz gebändigten lockigen Haaren signalisiert: Allzeit bereit für eine Plauderei. Dann mal los – mit dem Gespräch und der nächsten Laufeinheit.

## Lust auf Bewegung

Keine Frage: Christian ist der Schnellste in der Gruppe – mal abgesehen von Trainer Harry Hüttmann. Beim Test der anaeroben Schwelle lief er einen Puls von 170 und ließ die Mitstreiter nur seine Fersen sehen. Umso erstaunlicher, dass er erst vor zwei Jahren zum Laufsport kam. In seiner Jugend in Iserlohn (Nordrhein-Westfalen) war er sehr aktiv unterwegs – mit BMX und Mountainbike, beim Schwimmen oder beim Hundesport Agility. Doch als das Berufsleben begann, das ihn vor neun Jahren in den Raum Erlangen führte, ließ das schnell nach. Als Experte für IT-Beratung hat er weitgehend eine sitzende Tätigkeit und sehnte sich nach einem Ausgleich: „Ich hatte nach Feierabend das Bedürfnis nach Bewegung.“

Ein Fünf-Kilometer-Lauf in Mün-

chen brachte 2011 dann den nötigen Ansporn, wirklich mit dem Laufen zu beginnen. Der Reiz: Wer das Ziel im Olympiastadion erreichte, durfte kostenlos ein Konzert der Deutsch-Rapper „Die Fantastischen Vier“ erleben. Guten Mutes stürzte er sich allein ins Training – und scheiterte sofort. „400 Meter lief es gut, dann brannte meine Lunge so sehr, dass ich aufhören musste. Die fünf Kilometer wären unerreichtbar gewesen“, erzählt Christian Brüne. Aber der Ermreuther warf die Flinte nicht ins Korn und blieb dran.

Er ließ es langsam angehen, erst ein Kilometer, dann zwei, drei, vier. So steigerte er sich kontinuierlich, bis er die zehn Kilometer drin hatte. Und zwar locker drin hatte. Das merkte er im vergangenen Sommer beim Urlaub in Dänemark. Vom Strand wollte er barfuß und ohne T-Shirt nur mal eben was im Laufschrift in der Ferienwohnung holen, verpasste allerdings den richtigen Aufgang und rannte dann zehn Kilometer in der Mittagssonne über die Insel. Nur 55 Minuten brauchte er dafür und war mächtig stolz. „Am nächsten Tag waren meine Fußsohlen aber voller blauer Flecken“, berichtet er von einer schmerzhaften Erfahrung.

Von dem Neunkirchner Kurs las er zufällig in der Zeitung und fand: „Das ist genau das richtige für mich, weil ich schon das Ziel hatte, in Richtung Halbmarathon zu gehen und auch mal einen Wettkampf zu laufen.“ Damit ihm das auch gelingt, wenn er am 16. Juni in

Fürth antritt, drosselt Trainer Hüttmann etwas die Geschwindigkeit: „Du musst langsam laufen.“ Der Körper des 33-Jährigen soll sich Schritt für Schritt an die längeren Strecken und die größere Belastung gewöhnen. Christian hat selbst immer die Tendenz, zu schnell zu rennen. Deshalb ist er froh, dass er nun mit seinem Kumpel Herbert, von ihm augenzwinkernd „Herr Bert“ genannt, einen Partner gefunden hat, der ihn etwas einbremst. Mit ihm sind auch die längeren Einheiten am Wochenende, die sich mittlerweile auf fast zwei Stunden ausgewachsen haben, kein Problem mehr.

## Schnitzeljagd in der Natur

Manchmal reicht es Christian Brüne aber nicht, sich einfach nur schnell zu bewegen. Der Wahl-Franke, der nebenher auch noch akto fotografiert (www.christianbrune.de), Homepage erstellt, sich selbst Cajon-Perussion

beibringt und gelegentlich reitet, kombiniert das Laufen schon mal mit Geocaching. „Joggen und Loggen“ nennt er diese besondere Form der Schnitzeljagd in der Natur.

Und was hört er jetzt nun für Musik beim Laufen? „Das ist der miCoach von Adidas“, erklärt Christian. Dabei handelt es sich um eine kostenlose App für das Smartphone, die mittels GPS seinen Standort genau ermittelt. Die sagt ihm, wie schnell er läuft und wann er wieder einen Kilometer absolviert hat. „Das finde ich sehr motivierend“, sagt er und lächelt wieder.

## Aktivwochen

Unter [www.aktiv.infranken.de](http://www.aktiv.infranken.de) stehen weitere Artikel aus den Aktivwochen.

**i inFranken.de**



## Strecke 7: Welliger Kurs rund um Gößweinstein

**Start** Autos können bequem am Schwimmbad in Gößweinstein abgestellt werden.

**Strecke** Der Weg folgt der Route W5 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 6,9 km lang und dürfte in rund 40 Minuten zu bewältigen sein.

**Schwierigkeit** Die mittelschwere Strecke verläuft vor allem auf Asphalt und Forstwegen. Ein kleiner Teil ist auf Wanderwegen zu absolvieren. 199 Höhenmeter gilt es zu überwinden.

**Beschreibung** Auf der Seite „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“ wird die Strecke wie folgt beschrieben: „Vom Höhenfreibad läuft

man nach einem kurzen, giftigen Anstieg auf dem Frankenweg Richtung Tüchersfeld. Bevor es steil bergab ins Püttlächal geht, biegt man rechts nach Hühnerloh und Bösenbirg ab. Man durchläuft dabei ein Hochtal mit stattlichem Gefälle und einer heftigen Steigung. Die Route führt nach Straßenquerung auf einen leicht abfallenden Feldweg nach Gößweinstein zurück. Nach dem Torbogen des Klosters erlebt man die Sehenswürdigkeiten der Marktgemeinde. Vorbei an der Basilika von Balthasar Neumann gelangt man über den Marktplatz und das Rathaus zum neu renovierten Naturbad. Wer dann noch Lust auf eine erholsame Abkühlung hat, kann hier einige Runden zur Auflockerung seiner Muskulatur schwimmen.“

## Memmels Strecke



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

Das Casting für „Die größte Dummheit meines Lebens“ ist für mich eine tägliche Veranstaltung. Ständig melden sich neue, hoffnungsvolle Bewerber, aber ich muss abwarten, darf den Gewinner nicht zu früh küren. Am Sonntag vor einer Woche hatte ich mal wieder einen Kandidaten, der das Zeug zu einem Spitzenplatz hat. Und das liest sich so: Da es mir vormittags nicht ver-

gönnt war, am langen Training in Neunkirchen teilzunehmen, und auch der Nachmittag schon verplant war, nahm ich mir fest vor, meine 100 Minuten aus dem Trainingsplan abends ab 18 Uhr abzuspulen. Zu dumm, dass da gerade ein übles Gewitter tobte. Doch was sollte ich tun? Unter der Woche blieb keine Zeit für eine so lange Einheit. Also Ausgehen zu und durch. Es waren die längsten 100 Minuten meines Lebens. Vor mir zuckten Blitze, ständig schreckte mich der Donner auf, und der Regen machte meine Finger steif. Mein Pensum für die Woche habe ich also doppelt erfüllt. Das an Laufzeit, und das an Dummheit.

ANZEIGE

Unsere  
**Laufgruppen**  
werden ausgestattet von

**INTERSPORT**  
**WOHLLEBEN**  
[www.intersport-wohlleben.de](http://www.intersport-wohlleben.de)

Fliegels Lauf **AB**



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

**N**achtlauf Eine der vielen Möglichkeiten, die die Organisatoren der wahren Inflation an Laufveranstaltungen ersinnen, um auf sich aufmerksam zu machen. Man läuft zum Beispiel im Fackelschein auf einem Rundkurs. Naja. Wer Bewegung schätzt und neben dem Licht auch die frische Luft scheut, kann inzwischen sogar in Bergwerken untertage seine Runden drehen!

**O**stwind Kein Grund, in der Stube zu bleiben. Die kalte Brise aus Rußland fordert den Läufer im Winter, der mit entsprechender Kleidung (Zwiebelschalenprinzip) auch diesem Feind trotzt. Vorsicht: Wind setzt das Temperaturempfinden herab: 0 Grad fühlen sich bei einer steifen Brise schnell wie – 10 Grad an und wirken auch so.

**O**zon Der Feind des Läufers im Sommer. Obwohl ein Produkt der Luftverschmutzung, schlägt der Schadstoff gerade in der gesunden Landluft auf, weil seine Bildung durch intensive Sonneneinstrahlung gefördert wird.

**P**AL-Wert (Physical Activity Level, auf Deutsch: Aktivitätsfaktor) ist ein Maß für den Umfang der körperlichen Betätigung eines Menschen. Nicht zu verwechseln mit dem BMI, dem Body-Mass-Index, einem modernen Begriff für das Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht. Zu viel BMI mal zu wenig PAL ergibt bei übertriebenem Trainingseifer schnell ein K.o. Umgekehrt ist alles ok.

**P.E.C.H.** lautet eine Eselsbrücke zur Behandlung akuter Sportverletzungen: Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Das gilt für die ersten 48 bis 72 Stunden nach dem Verletzungspech. Danach wird die Behandlung auf Wärme und leichte Belastungen umgestellt.

## Lauftermine



**Fürth** – Beim Metropolmarathon reicht ein Tag nicht: Am Samstag, 15. Juni, dreht sich auf der Fürther Freiheit alles um den Laufnachwuchs, abends dann der Fünf-Kilometer-Hobby-Lauf für Erwachsene; am Sonntag, 16. Juni: 10,5-Kilometer-Nordic-Walking, 10,5-Kilometer-Volkslauf, Marathon, Halbmarathon und Staffelmartathon. Buntes Programm.  
[www.metropolmarathon.de](http://www.metropolmarathon.de)