



Foto: Michael Grundel

Tempowechsel sind

einfach nur „furchtbar“

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Das geht nicht ohne ein bisschen Qual. Geli und ihre Mitstreiter stöhnen, halten aber durch. Fürs Erste.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Neunkirchen am Brand - Die ersten Schritte sind getan, die Läufer kennen ihre anaeroben Schwellen und ihren Pulsbereich für langsames Dauerlaufen, die Trainingspläne sind verteilt, das Ziel steht fest und heißt Fürth-Metropol-Halbmarathon am 16. Juni. Jetzt geht es erst richtig los! Harald Hüttmann, der Übungsleiter der SG Neunkirchen am Brand, verordnet den zehn Halbmarathon-Willigen die erste Trainingsseinheit mit Tempowechseln. Also rein in den Wald und auf ins Vergnügen.

Von ganz hinten nach ganz vorne

Hüttmann lässt die Gruppe sich erstmal ganz langsam warm laufen. Die Teilnehmer lächeln und plaudern angeregt - vorzugsweise über Fußball und wie Bayern und Dortmund die Champions League dominieren. Bevor die Stimmung zu ausgelassen wird, müssen die Läufer mit ein, zwei Metern Abstand hintereinander laufen. Und nun beginnt der Spaß: „So, und jetzt läuft der Hinterste los und überholt im Stalom die anderen, bis er ganz vorne ist. Und dann kommt der nächste“, erklärt Hüttmann und rennt selbst leichtfüßig an ein paar Leuten vorbei. Geli, eine kleine, pfliffige Sportlerin, darf als erste den Turbo einschalten. „Furchtbar“, zischt sie lachend, während sie an den ersten Mitstreitern vorbeizieht.

Hüttmann beobachtet, gibt kurze Anweisungen und spornet zur Temposteigerung an. Er weiß, was er der Gruppe zumuten kann. Seine Trainingspläne entsprechen dem Mindestumfang, um am Ende des Kurses den Halbmarathon auch zu packen. Der Umfang an Kilometern lasse sich anheben, die Intensität besser nicht. „Nicht mehr als zehn Prozent Steigerung von Belastung und Umfang pro Woche“ gibt er als Faustregel an. Obwohl jeder glaube, dass er mehr könne. Er erklärt: „Nach zwei Wochen spürt der eine oder

andere jetzt möglicherweise schon erste positive Auswirkungen des intensiveren Trainings auf Herz-Kreislauf und die Beine machen auch schon besser mit.“ Das Problem sei jedoch, dass Bänder, Sehnen und Knochen da nicht mitkämen. „Die brauchen, da nicht gut mit Nährstoffen über die Blutbahn versorgt, deutlich länger. Wer sich jetzt von seinen gestärkten Beinen täuschen lässt und zu starken Ehrgeiz entwickelt, dem bereiten die Bänder und Sehnen bald unangenehme Überraschungen.“

Aber zurücklehnen darf sich auch keiner. Nachdem alle Teilnehmer das komplette Rudel einmal überholt haben, übernimmt der Trainer selbst das Kommando. Hüttmann läuft nun voran und fordert alle auf, an ihm dran zu bleiben, wenn er gleich das Tempo verschärft. Zwei, drei Minuten geht es rasant über Stock und Stein, über Wurzeln und abgebrochene Äste. Die Unterhaltungen verstummen augenblicklich, nur von Geli ist noch ein kurzes „furchtbar“ zu hören. Rechter Hand fliegt der Kreuzweiherr vorbei, kaum registriert von den schwer atmenden Teilnehmern. Endlich geht es wieder gemächlich dahin für fünf Minuten, dann beginnt das Spiel erneut. Insgesamt dreimal, jeweils eröffnet von einem kurzen „furchtbar“ von Geli, das jedes Mal weniger ironisch klingt.

Zeitvorgabe leicht überschritten

Als die Tempowechsel geschafft sind, ist der Lauf noch nicht vorbei. Auf nun schon vertrauten Wegen geht es zurück zum SG-Sportheim in der Joseph-Kolb-Straße. 70 Minuten ist die Gruppe diesmal unterwegs. „Ich muss mich entschuldigen“, sagt Hüttmann mit einem Blick auf die Uhr. Eigentlich war nur gut eine halbe Stunde vorgesehen für den Lauf. „Ich verspreche mich künftig besser an die Zeit zu halten“, sagt Hüttmann und meidet lieber Gelis Blick. Der sagt nämlich inzwischen auch nur noch ein Wort...



Strecke 4: Rundkurs Pretzfeld-Ebermannstadt

Start Läufer parken am besten am Wanderparkplatz in Pretzfeld an der Walter-Schottky-Straße

Strecke Die Route folgt der Strecke W1 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 4,7 km lang, und kann in 35 Minuten absolviert werden.

Schwierigkeit Die leichte Strecke verläuft zu 56 Prozent auf Asphalt, 42 Prozent auf Forstwegen und nur 2 Prozent auf unbefestigten Pfaden. Nur 28 Höhenmeter sind zu überwinden.

Beschreibung Diese einfache Trainingsstrecke führt in einem Rundkurs vom Wanderparkplatz Pretzfeld durch die Auen der Wiesent nach Ebermannstadt und entlang der Bahngleise zu

rück nach Pretzfeld. Vom Wanderparkplatz aus besteht auch die Möglichkeit andere Strecken vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“ in Angriff zu nehmen, nämlich die Strecken W2 (ein mittelschwerer Rundkurs über 10 km von Pretzfeld über Ebermannstadt nach Gasseldorf und zurück) und W3 (ein mittelschwerer Rundkurs über 12,4 km von Pretzfeld durch das Trubachtal nach Unterzaunsbach und zurück).

Aktivwochen

Unter www.aktiv.infranken.de stehen weitere Artikel aus den Aktivwochen.

inFranken.de

ANZEIGE

Unsere
Laufgruppen
werden ausgestattet von

INTERSPORT
WOHLLEBEN
www.intersport-wohleben.de

Flegels Lauf



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

Glykogen ist ein aus Glucose (Einfachzucker) bestehendes > Kohlenhydrat. Den Vielfachzucker erzeugt der Körper aus der Nahrung und speichert ihn als Energie. Als Glykogenspeicher bezeichnet man die im Körper deponierten Kohlenhydrate (zu etwa 2/3 in der Muskulatur, zu 1/3 in der Leber). Bei hoher Ausdauerbelastung liefern die Glykogenspeicher für etwa 90 Minuten Energie.

Grundumsatz definiert die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe benötigt. Wer den Wert kennt, braucht keine Diätpläne mehr: Grundumsatz plus Kalorienverbrauch bei der Bewegung ergibt den Gesamtverbrauch.

Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Umgangssprachlich oft mit „Puls“ gleichgesetzt. Eine Pulsuhr hilft gerade Anfängern und ambitionierten Sportlern bei der Bemessung des optimalen Trainingspensums.

Hund Neben dem > Muskelkater ein weiteres tierischen Ärgernis. Läufer wecken bei Hunden den Jagdinstinkt. Ist der Köter schlecht erzogen und nicht angeleitet, will er den Läufer erlegen. Radikale Methoden wie Pfefferspray wenden sich nicht selten gegen den Läufer selbst: bei Gegenwind oder aggressiven Hundehaltern. Besser: Trainieren und schneller sein als der Hund.

Memmels Strecke



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

Für 19 Uhr ist eine halbe Stunde Laufen mit Tempowechsel angesagt. Für 21 Uhr habe ich schon vor Monaten für ein 90-minütiges Fußballspiel in der Halle zugesagt. Absagen? Kommt nicht in die Tüte! Wegen der halben Stunde Laufen doch nicht! Blöd nur, dass aus 30 Minuten schließlich 70 werden und ich trotzdem beim Fußball antrete. Nach einer halben Stunde Kicken zwickt es ordentlich in meinen Waden, nach einer Stunde zwingt mich ein Krampf endgültig in die Knie. Ich erkenne meine Niederlage ein und stelle mich für den Rest des Spiels als Torhüter zur Verfügung. Vielleicht braucht mein Körper doch noch ein bisschen.