



Foto: Michael Grindel

Schnell laufen geht nur mit „Vokuhila“

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Diesmal erfährt die Gruppe, was sie von einer Männer-Trendfrisur aus den 80er-Jahren lernen kann.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Neunkirchen am Brand - Mittwochabend, ein paar Minuten nach 19 Uhr. Der Laufkurs findet diesmal bereits zwei Tage früher statt. Trainer Harald Hüttmann plant von Christi Himmelfahrt bis Sonntag ein nettes Läufer-Wochenende im Bayerischen Wald. Gut 140 Kilometer und ordentlich viele Höhenmeter an vier Tagen. Die Kursteilnehmer sind für so etwas noch lange nicht reif.

Auch nicht Peter Gerwien aus Eschenau. Der 33-Jährige hat die ersten längeren Läufe zusammen mit seinem dreijährigen Sohn bestritten. Und mit einem Buggy. Heute kommt er allein zum Sportheim der SG Neunkirchen – etwas nach der Zeit. Er bleibt ruhig, weil noch etliche sportlich gekleidete Leute herumstehen. Doch das sind die Teilnehmer am „Lauf 10“. Hier werden Anfänger langsam aufgebaut, um nach zehn Wochen zehn Kilometer laufen zu können. Als Peter Gerwien das registriert, ist es fast schon zu spät. Er sieht gerade noch seine Gruppe um die Ecke biegen. Schnell schlüpfte er raus aus der Arbeitskleidung und rein ins Läufer-Outfit. Dann nimmt er die Verfolgung auf.

Aufholjagd mit Happy-End

Wie gut, dass Gerwien in den letzten Wochen schon gelernt hat, seinen Körper einzuschätzen. „Ich merke schon erste Fortschritte. Am Sonntag ist mir aufgefallen, dass ich es durch gezieltes Training immer besser schaffe, im 70-Prozent-Bereich zu laufen“, erzählt der zweifache Familienvater. Durch die Hebamme seiner vor acht Wochen geborenen Tochter hat er von Hüttmanns Kurs erfahren und sich dafür angemeldet. Für die Aufholjagd reichen diesmal 70 Prozent nicht, er muss schon fast an seine anaerobe Schwelle rangehen, um die Gruppe nach gut einem Kilometer einzuholen. Sein sportlicher Kurzhaarschnitt ist dabei sicher kein Nachteil.

Später lernt er allerdings, dass bei Läufern „Vokuhila“ nie aus der Mode gerät.

Vorne kurz, hinten lang – damit ist allerdings nicht die Männer-Trendfrisur aus den 80er-Jahren gemeint. Sondern ein ökonomischer, schneller Laufstil. Hüttmann erklärt: „Der Schritt soll nach vorne nicht lang sein, das bremst sonst ab. Er soll kurz sein, der Fuß soll etwa unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Dafür soll er nach hinten weit ausschlagen, so dass die Ferse auf Höhe der Knie kommt. Das verleiht Vortrieb.“ Bewusst könne sich kein Läufer diesen Stil aneignen, aber das Lauf-ABC würde helfen, sich dem Idealbild anzunähern.

Oberkörper gestreckt, Kopf aufgerichtet

Hüttmann stellt den Kursteilnehmern die wichtigsten Übungen vor: Skippings (Oberschenkel auf 45 Grad bringen), Kniebeaufschlag (Oberschenkel am höchsten Punkt waagrecht), Anfersen (Fersen bis zum Po bringen), Wechselschritte (Überkreuzen) und Rückwärtslaufen. Immer wichtig dabei: „Die Bewegung mit den Armen aktiv unterstützen.“ Sie sollten parallel zur Laufrichtung schwingen und etwa im rechten Winkel gebeugt sein. Wünschenswert beim Laufstil sind außerdem noch ein gestreckter Oberkörper mit aufgerichtetem Kopf sowie entspannte und gerade Schultern.

Die einzelnen Übungen absolviert Peter Gerwien ohne Probleme. Aber das Ziel „Vokuhila“ ist für ihn noch nicht so recht greifbar. „Auf mich wirkt dieser Laufstil unnatürlich“, sagt der Mann aus Eschenau. Aber er habe schon gemerkt, dass es sich auf diese Weise ökonomischer laufen lässt. „Ich muss mir das schon bewusst antrainieren und mich daran gewöhnen, nicht zu sehr nach vorne zu kommen.“ Nach einer guten Stunde ist er wieder zurück am Sportheim. Gemeinsam mit den restlichen Teilnehmern – und seinem Kurzhaarschnitt.



Strecke 5: Bergige Trainingsstrecke bei Forchheim

Start Läufer stellen ihr Auto am besten am Parkplatz Obere Röth in Burk ab.

Strecke Die Route folgt der Strecke F2 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 10,4 km lang, mit Kilometersteinen versehen und dürfte in rund 75 Minuten zu bewältigen sein.

Schwierigkeit Die mittelschwere Strecke verläuft ausschließlich auf Forstwegen. 208 Höhenmeter müssen überwunden werden.

Beschreibung Auf der Seite „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“ wird die Strecke wie folgt beschrieben: Nach einer kurzen Rampe zu Beginn, die langsam angegangen werden sollte, folgt bis zu den sechs Eichen eine optimale Strecke zum Warmlaufen. Am „Wegeknoten Sechs Eichen“ biegen wir in

den nächsten westlich gelegenen Weg ab, der zunächst über recht kuppiges Gelände führt. Dann fällt der Weg bis zum Wanderparkplatz Hallerndorf deutlich und nachhaltig ab. Konsequenterweise bildet das Gelände der Pendelstrecke auf der ersten Halbphase einen anstrengenden, aber nicht zu steilen Anstieg. Der weitere Verlauf ist wellig. Nach der Rückkehr zu den Sechs Eichen verlassen wir die Pendelstrecke. Es folgt noch ein „giftiger“, steiler Anstieg, ehe die Strecke bis ins Ziel weitgehend flach ausläuft.

Aktivwochen

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

inFranken.de

ANZEIGE

Unsere Laufgruppen werden ausgestattet von

INTERSPORT
WOHLLEBEN
www.intersport-wohlleben.de

Flegels Lauf!



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

Intensität bezeichnet die Belastung bei Ausdauer- und Krafttraining. Kurze intensive Einheiten, z. B. beim Bergauflaufen, feuern die Langzeitausdauer an, da der Körper lernt, sich schnell von Belastungsspitzen zu erholen.

Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, bei der planmäßig zwischen intensiver Belastung und Erholungsphasen gewechselt wird. Dadurch wird ein starker Trainingseffekt erzielt.

Jojo-Effekt Berühmter Rückschlag bei unsachgemäßer Diät. Der Körper passt sich der reduzierten Kalorienzufuhr an und fährt den Verbrauch herunter, so dass man weniger isst und trotzdem zunimmt.

Kalorien sind eine Maßeinheit für Energie. 1 Kalorie ist nötig, um 1 Gramm Wasser 1 Grad zu erwärmen. Bei Nahrung sind Kalorien ein Maß für den Brennwert. Die Angabe erfolgt in Kilokalorien (kcal). Heute verwendet man immer mehr die Maßeinheit Joule (Kilojoule (kJ)). Umrechnung: 10 kcal sind 42 kJ.

Kohlenhydrate Der wichtigste Brennstoff bei körperlicher Belastung. Es kann nur begrenzt gespeichert werden. Deshalb ist bei langen Belastungen (> Marathon) früher oder später der „Tank“ leer. > Ausdauertraining optimiert das Energiemanagement des Körpers.

Memmels Strecke



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

So wie Peter am Mittwoch erging es mir kurz zuvor am Sonntag selbst. Ich ließ mich durch die Lauf-10-Teilnehmer täuschen und verpasste meine Laufgruppe. Doch anders als Peter kam ich nicht mehr hinterher. Jetzt hätte ich mich freuen können („Haha, da spare ich mir heute die Quälerei!“), doch das Laufieber hat mich längst gepackt. Ich will diesen Halbmarathon schaffen, den wir Mitte Juni in Fürth in Angriff nehmen. Also ließ ich nicht locker. Eine Stunde später spulte ich ohne die Gruppe meine 90 Minuten herunter. Und war am Ende stolz auf mich. Den inneren Schweinehund scheine ich derzeit ganz gut im Griff zu haben.