

## Kopflastig

*Wer heute in der Freizeit joggt, tut dies nicht nur aus Spass, sondern auch, um sich selbst zu beweisen. In Seminaren lernen Renner, ihre Leistung zu steigern.*

Von Thomas Schenk

Früher war alles einfacher - selbst das Laufen. Selbstvergessen ein paar Runden im Wald zu drehen, ist out. «Wer heute läuft, will das von Anfang an korrekt tun, will über das nötige Wissen verfügen», sagt Urs Gerig gleich bei der Begrüssung. Der ehemalige Spitzentriathlet (Podestplatz 1991 am Trans-Swiss) und Sportcoach will den 20 Läuferinnen und Läufern, die sich in Filzbach GL zum einem Laufseminar eingefunden haben, von Anfang an das Gefühl geben, auf dem richtigen Weg zu sein. Zwei Tage lang werden die Freizeitsportler an ihrem Laufstil feilen, ihren Trainingsplan optimieren, die neusten Erkenntnisse der Sportmedizin nutzen lernen.

Als Urs Gerig vor 14 Jahren als Mitarbeiter des Schweizer Langstreckenläufers Markus Ryffel mit Lauftrainings begann, suchten meist hagere, durchtrainierte Naturen Rat, Läuferposturen eben. In der Zwischenzeit hat sich das Bild gewandelt, nun ist der Theoriesaal von Hobbyathleten bevölkert, die nicht immer durch eine Idealfigur auffallen. Auch sie wollen punkto Laufen nichts dem Zufall überlassen und sind bereit, hier in Filzbach 480 Franken in ihren Körper zu investieren.

Silvia Schläfli, 35, Direktionsassistentin, kam vor drei Jahren zum Laufen und will einmal einen Marathon schaffen. Barbara Kutschbach, 44, Physiotherapeutin, hofft sich in ihrer schwächsten Triathlon Disziplin zu verbessern. Mark Eglin, 46, Rettungssanitäter, möchte künftig gelenkschonender rennen - bisher war er stets so lange unterwegs, bis ihm etwas wehtat. Und Bruno Weber, 58, Unternehmensberater, will weniger leiden beim Rennen.

Bei der Arbeit an ihrer Fitness nehmen die Amateursportler einiges auf sich. Gelenkbeschwerden gehören bei vielen dazu, über ein Viertel der Läufer, schätzen Sportmediziner, verletzen sich. Auch auf der Beziehungsebene kann der Einsatz gross sein. Valerio Di Bari, 38, erzählt, wie seine Ehe auseinander ging, als er die Freizeit, die ihm neben der Arbeit als Börsenhändler blieb, nur noch fürs Training nutzte. Nun hat Valerio eine sportlichere, damit verständnisvollere Freundin gefunden, die zusammen mit ihm das Seminar besucht.

Ob Verletzung oder Beziehungskrise: Der Laufboom hält an. Über eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer ziehen sich mindestens einmal pro Woche die Lafschuhe an. 100 000 Wettkämpfer haben sich dieses Frühjahr um die Marathon-Startplätze in Paris und London beworben, so viele wie nie. Auch die Schweizer Laufveranstaltungen melden mit über 5000 Teilnehmern im März in Kerzers oder 2750 im April in Schwyz Rekordzahlen.

Dabei nutzen die Volksläufer Know-how und Techniken, die für Spitzensportler entwickelt worden sind. Grossflächig im Einsatz sind heute elektronische Pulsfrequenzmesser; fast alle Seminarteilnehmer schnallen vor dem Training den nötigen Brustgurt und die Pulsuhr an. Vor zehn Jahren waren die ersten Geräte auf den Markt gekommen, damals noch für 1000 Franken, mit Preisen ab 100 Franken sind sie nun für jedermann erschwinglich. Was Sinn macht, denn «ohne Kontrolle laufen die meisten eindeutig zu schnell», warnt Gerig.

Um das zu verhindern, gilt es den idealen Pulsbereich zu bestimmen. Dazu müssen die Laktatwerte, die Konzentration der Milchsäure im Blut, ermittelt werden. So geht es erst einmal auf die Tartanbahn. Einsam, dafür in steigender Intensität drehen Silvia, Barbara, Mark, Bruno, Valerio und Co. ihre Runden auf der Sportanlage Kerzenzerberg ob dem Walensee. Danach lassen sie sich ein paar Tropfen Blut abzapfen.

Schweisstreibender ist der zweite Schritt der Übung. Hier gilt es, zwei, drei Minuten lang so schnell den Berg hochzurennen, bis der Puls auf den maximalen Wert steigt. «Wenn ihr das Gefühl habt, es geht nicht mehr höher, dann müsst ihr noch 20 Sekunden durchbeissen», werden die Probanden zur Höchstleistung ermuntert. Die Weisung wird befolgt, entsprechend bleich sind die Gesichter am Ziel.

Bruno hängt sich bei seiner Partnerin ein, nachdem er sein Herz auf 170 Schläge pro Minute hochgetrieben hat.

Mit professionellem Ansatz wird auch der Laufstil untersucht. Zu dem Zweck begeben sich die Sportfreunde zum Schaulaufen auf die 400-Meter-Bahn, wo Urs Gerig ihren Bewegungsablauf mit der Videokamera festhält. «Die Fehler wiederholen sich», leitet Urs die anschliessende Analyse ein, mangelhafter Einsatz der Arme, zu unruhige Haltung von Schultern und Becken, keine rhythmische Bewegung der Beine. Einige, die sich zum ersten Mal rennen sehen, sind peinlich berührt. Gerig hat sich an die Bilder gewöhnt, gibt hilfreiche Tipps zum Anfersen der Füsse oder zur Schrittlänge.

Das Wissen um den idealen Laufstil allein reicht nicht, es braucht auch die nötige Muskulatur, um den Körper in der richtigen Position halten zu können. Deshalb stehen als nächstes Krafttraining und Dehnungsübungen auf dem Programm. Von Bedeutung ist die Bauchmuskulatur, wobei es nicht auf den Waschbrettbauch ankommt, sondern auf die tiefer liegende Muskelschicht. Bis sie sich aktivieren lässt, braucht es allerdings etwas Vorstellungskraft. Den Frauen wird geraten, die Blase zu verschliessen; um genügend Spannung zu erzeugen, sollen die Männer versuchen, die Hoden hochzuziehen.

In der nachfolgenden Laufschule werden die Kenntnisse ein erstes Mal umgesetzt. Auch hier ist nur das Professionelle gut genug. Der mehrfache Schweizer Meister über 800 und 1500 Meter, Philippe Bandi vom Leichtathletikklub Zürich, zeigt, wie mans richtig macht. Worauf die Teilnehmer ein etwas verkramptes Hüpfen und Springen erfasst.

Warum gehen Hobbysportler mit dieser Disziplin, mit dieser Gewissenhaftigkeit ans Werk? Gerig sieht darin die Schweizer Eigenart, ja nichts falsch zu machen. «Schweizer können die Ernsthaftigkeit auch in der Freizeit nicht ablegen», meint er. Für den Zürcher Sportsoziologen Markus Lamprecht ist die Trainingsdisziplin logische Folge des herrschenden Leistungsdenkens. «Man spricht viel von Erlebnis- und Spassgesellschaft, aber von der Gewissenhaftigkeit leben wir noch immer in einer Leistungsgesellschaft.» Für viele sei es im Beruf schwierig, ihre persönliche Leistung genau zu beziffern. «Gerade im Laufsport gelingt das besser, hier kann man nach jedem Training sehen, wie viel man erreicht hat», erklärt Lamprecht. Exakt in dieses Muster passt Valerios Kurzfassung einer Velowoche auf Lanzarote, die er in einer Pause liefert; 700 Kilometer hat er auf der Ferieninsel zurückgelegt, 10 000 Höhenmeter bewältigt, erzählt er.

Der Antrieb, sich zu verbessern, seine Leistung zu steigern, ist untrennbar mit dem Laufen verbunden. Wer einmal an einem der Schweizer Volksläufe, die je nach Wochenende Hunderte bis Tausende anziehen, teilgenommen hat, will beim zweiten Mal schneller sein. Und fast alle sehnen sich danach, einmal einen Marathon zu rennen, die Traditionsdistanz von 42,195 Kilometern. «Im Leben muss man sich Ziele setzen, sonst erreicht man nichts», sagt die 41-jährige Maria Rein, die vor einem Jahr begonnen hat und nächstes Jahr am Berlin-Marathon an den Start will.

«Marathon ist für alle ein realistisches Ziel», sagt Gerig. Vorausgesetzt, man gibt sich ein, zwei Jahre Zeit und trainiert nach Plan. Zentraler Trainingsbaustein ist der so genannte Long Jogg. Mit diesen mindestens zweistündigen lockeren Dauerläufen schafften es die neuseeländischen Langstreckenläufer in den Sechzigerjahren an die Weltspitze. Heute nutzen zusehends auch Hobbysportler diese Form des Trainings, das, falls wöchentlich absolviert, die Ausdauer nachhaltig verbessert.

So kulminiert auch das Laufseminar in dieser Prüfung. Zu diesem Zweck wird die Gruppe an den Start nach Ennenda GL gebracht. Von dort traben die Sportfreunde eine Stunde der Linth entlang Richtung Schwanden und zurück. Wobei alle peinlich genau darauf achten, den vorher bestimmten Pulsbereich nicht zu verlassen. «Je schlechter das Wetter, desto schöner das Gefühl nach dem Training», wird der Nieselregen kommentiert. Da stört es nicht, dass die meisten nach kurzer Zeit wieder in ihren alten Laufstil fallen. Hauptsache, sie rennen.

Alle schaffen die zwei Stunden. Bruno lässt sich von seinen schweren Beinen nicht beeindrucken, Barbara beisst sich durch, um in der Spitzengruppe mitzuhalt, und Mark übersteht die Distanz ohne grössere Knieschmerzen. Muskelkater in den Beinen wird die meisten noch ein paar Tage an das Seminar erinnern. Doch das kümmert niemanden. Was zählt, ist das beruhigende Gefühl, richtig trainiert zu haben.