



Wenn der Rumpf nach vorne kippt

Von Manfred Steffny

Wenn die Laufsaison zu Ende geht, werden die Ergebnisse nicht besser. Besonders bei den wettkampffreudigen Kurzleistern, die zwischen 10 km, krummen Strecken und Halbmarathon pendeln. Mir fielen kürzlich einige Läufer und Läuferinnen auf, die sich unterwegs frühzeitig verkrampften. An den Zwischenzeiten und den Abständen zu bekannter Konkurrenz sahen sie auch ohne Blick auf die Uhr, dass sie heute keinen besonders guten Tag hatten.

Und? Dann wird geackert. Das Kinn wird vorgeschoben, dabei kippt der Rumpf nach vorne und der Körperschwerpunkt wird nicht mehr getroffen. Der Schritt geht ins Leere. Man merkt, dass man trotz stärkeren Willenseinsatzes nicht schneller wird und ruft nunmehr die Arme zur Hilfe. Die rudern bei Ermüdung zur Seite, weil man nicht mehr die Kraft hat, sie vom Ellenbogen her nach hinten zu ziehen und dann nach vorne pendeln zu lassen. So wäre es richtig. Doch stattdessen wird als Folge der seitlichen Armbewegungen die Wirbelsäule verwunden. Und das schlägt dann auf eine unruhige Fußstellung durch. Beim Kö-Lauf mit seinen fünf Runden über 10 km konnte ich an der Körperhaltung beobachten und voraussagen, wer in der nächsten Runde wen überholen täte und von wem überholt würde. Oder man fühlt sich bei anderen Fehlstellungen an die uralte Werbung von New Balance erinnert. Da sieht man einen Läufer mit ausgelatschten Schuhen nach innen kippen und dem treffenden, an einen Rocksong anklingenden Text darunter "See you later pronator!"

Was soll der Betreuer tun? Platzierung mitzählen, Abstände zurufen, Zwischenzeiten stoppen? Da ist er/sie oft überfordert und schreit nur den Namen, was dem Betreffenden wenigstens zeigt, dass man nicht allein auf der Welt ist. Fachlich könnte man als Trainer den Fall konkret behandeln und ggf. zurufen: „Kopf hoch!“ „Kreuz anspannen!“ oder „Arme durchziehen!“, „Knie heben!“ Aber solche Sprüche gehen natürlich bei einem Massenlauf schnell unter.



So sollte man wirklich nicht laufen...

Eine Woche später ist der nächste Lauf. Unser exemplarischer Schützling will den unbedingt nicht versäumen. Sich des Formverlustes bewusst wird dienstags eine Selbstbestrafungsaktion in Form eines Tempolaufs angesetzt. Und siehste: schon fühlt man sich besser. Doch ist dies meistens eine Selbsttäuschung, weil einem bei dieser Art Training die Lockerheit fehlt und man sich bei einem Testlauf natürlich mehr anstrengt. Vermeintlich positives Ergebnis ist dann ein Intervalltraining am Donnerstag im Renn-tempo. Alles paletti? Nein! Am nächsten Sonntag ist man im Wettkampf platt. Dabei hat man schon das Startgeld für das folgende Wochenende zugesagt.

DIE ANGST LANGSAM ZU LAUFEN

Was also tun? Der Hauptfehler ist die Angst davor, langsam zu laufen. Beim gebräuchlichen Wort Regenerationsstraining denkt man an Chlorophyll. Also wird trainiert wie das ganze Jahr

über. Man braucht sich nicht großartig mit Periodisierung zu beschäftigen, dafür ist es zu spät in der Saison. Einfach einen Gang runterschalten!

Das erfolgreiche Rezept beginnt schon mit dem letzten Wettkampf. John Walker, einer der erfolgreichsten Mittelstreckler, Weltrekordler und Olympiasieger 1976 über 1.500 m, hat es erfolgreich vorgemacht. Der Neuseeländer blieb den ganzen Sommer in Europa und lief bei den damals noch häufigeren Leichtathletik-Sportfesten alle zwei bis drei Tage einen Wettkampf. Nach dem jeweiligen Rennen lief er sich so lange aus, bis das Licht ausgemacht wurde. Das konnten schon mal anderthalb Stunden sein. Dann ging es ins Hotel und am anderen Morgen mit dem Flugzeug zum nächsten Rennen. Trainiert wurde zwischendurch überhaupt nicht.

Ja, das mache ich doch auch, wird mancher Volksläufer oder Marathoner vom Klub 100 sagen. Aber denen ging und geht es nicht um Zeiten, sondern



um das Sammeln von Medaillen oder Urkunden und den vielfältigen Eindrücken beim jeweiligen Lauf.

Wenn aber noch eine Leistung angepeilt wird, empfehle ich folgendes Wochenprogramm für Läufer und Läuferinnen, die momentan keinen Marathon im Sinn haben und Distanzen zwischen 5 km und Halbmarathon laufen wollen:

Montag: 30 min Joggen, wenn sonntags nach dem Lauf mindestens 30 min ausgelaufen wurden, entbehrlich

Dienstag: 60 min langsamer Dauerlauf

Mittwoch: 3 x 1.000 m im 10.000-m-Tempo, langes Ein- und Auslaufen

Donnerstag: 70 min langsamer Dauerlauf

Freitag: frei

Samstag: 30 min Joggen

Sonntag: Wettkampf

Wem das zu wenig ist, der sollte sich einen Ruderer oder eine Kanutin vorstellen, die bei ihrem Sport zwei



...so perfekt wie Jana Sussmann kann nicht jeder(r) laufen.
Fotos (2): Mast

bis drei Schläge aussetzen. Das Boot treibt weiter vorwärts. Ähnlich ist der Nachhall von zwei bis drei Tagen einer läuferischen Aktivität.*

Sonntags läuft man durch den Wald, wenn kein Wettkampf ansteht. Das ist für viele Läufer und Läuferinnen ein unumstößlicher Vorsatz. Warum auch nicht? Die Sportplätze sind geschlossen oder von Fußballern belegt. Während der Woche konnte man abends nur auf der Straße trainieren.

Ja, aber... Die Waldwege sind überfüllt, Hunde laufen frei herum, Mountainbikes preschen vorbei und Walker halten ihre Stöcke nicht an sich.

Ich mache es immer öfter anders. Ich laufe durch die Stadt und zwar am frühen Morgen. Da ist die Luft frisch, es begegnet einem kein Mensch. Der Verkehr ruht.

Kürzlich war ich in Berlin, mal ohne Wettkampfverpflichtung oder -verflechtung. Ich lief um 7 Uhr von meinem Hotel in der Friedrichstraße geradewegs auf die Straße „Unter den Linden“ zu, dort, wo tagsüber die Straßenmitte verstopft ist durch den U-Bahn-Neubau und sich durch die Verengungen der Verkehr permanent staut. Da macht es auch in den Straßencafes keinen Spaß. Ich aber lief „mittenmang“ durch die jetzt wieder Prachtstraße, bog links ab zur Museumsinsel. Klar, waren in der Früh die Museen noch geschlossen, ebenso wie die Kirchen. Geht ihm schon von Adenauer gerügten Berlin niemand in die Kirche? Ich lief weiter, hörte den putzigen Neptunbrunnen plätschern, joggte zum Alexanderplatz und zum Roten Rathaus, verschaffte mir vom anheimelnden Nikolaiviertel zwischen den großen Plätzen einen Eindruck und querte rüber zum Gendarmenmarkt.

SIGHTSEEING IM LAUFSCHRITT

Das war Sightseeing ohne Hast und ohne Stopp. Gut, dass ich niemandem nach dem Weg fragen musste. Auch kurz vor 8 Uhr war buchstäblich niemand auf der Straße, und das nicht nur, weil es in der Nacht geregnet hatte, sondern weil die Berliner Samstagabende besonders lang währen.

Natürlich macht das Erkunden einer fremden Stadt mehr Spaß als daheim um die Ecken zu rennen. Doch

auch da entdeckt man allerlei. In Düsseldorf wird ebenfalls viel auf unpassierbar gewordenen Hauptstraßen gebaut, durch die man nur sonntagsfrüh so eben durchrauschen kann. Interessant ist der Blick durch Bauzäune, was z. B. mit der Verlängerung der Königsallee, dem sogenannten Kö-Bogen, angestellt wird. Oder auf den Teichen die reich vertretene Vogelwelt beobachten. Na klar, der Rhein mit seinen Brücken und Schiffen ist immer Anziehungspunkt. Und wenn morgens die Sonne scheint, wirkt der Strom weder grau noch blau, sondern golden.

*

In der Lanxess-Arena hat die Kölner Marathonmesse eine neue Heimstätte gefunden. Wo sonst die Eishockeyspieler, die Kölner Haie ihre Klängen oder Stöcke kreuzen, waren großzügig Stände aufgebaut. Am orthomol-Stand war am Tag vor dem Marathon viel los, als Sabrina Mockenhaupt dort sozusagen Hof hielt. Viele Fragen, viele Antworten. Rio 2016 mit den Olympischen Spielen hat sie fest im Visier.

MOCKI UND DER KURZE SCHRITT

Da kam eine Frage aus dem Publikum: „Was ist das für ein Gefühl, wenn du neben einer großen Läuferin mit einem langen Schritt laufen musst? Da machst du doch manchmal zwei Schritte und die andere einen. Irritiert dich das nicht?“ Mocki lachte: „Also ich komme da ganz gut klar. Außerdem sind die Kenianerinnen und Äthiopierinnen auch nicht eben groß. Aber da steht einer, der muss es wissen, der Manfred Steffny...“ Schon war ich dran. Erstaunt sah man mich an und ich hörte auch „Wer issendatt?“ „Also“, sagte ich, „der kurze Schritt bei Mocki ist schnell und dynamisch. Ein langer Schritt ist dagegen manchmal langsam und behäbig. Oft läuft man damit wie ein Storch im Salat“ und ich wippte dabei mit dem Fuß nach vorne. „Da ist die Frage, welcher Schritt der ökonomischere ist“, und ich zeigte gemeinerweise auf einen großen Menschen unter den Umstehenden. Gelächter.

Mocki war zufrieden und ich verabschiedete mich schnell, ehe ich was von Kniehub und Hüfteinsatz erzählen musste, womit man den Nähmaschinenschritt abstellen und schneller laufen kann.