



Foto: Michael Grunzel

# Ein Halbmarathon ist nicht genug

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

**Neunkirchen am Brand** – Sonntag, 9 Uhr: Ein neues Gesicht taucht am Vereinsheim der Sportgruppe Neunkirchen auf. Es wirkt fröhlich, motiviert und gehört Stefan Backöfer. Sein Körper ist bestens austrainiert, fast asketisch. Das macht Eindruck. Der Mann begrüßt Übungsleiter Harry Hüttmann wie einen alten Bekannten und fragt: „Und jetzt laufen wir zwei, drei Stunden?“ Hüttmann stimmt zu, schränkt aber ein, dass die Mitglieder der normalen Gruppe heute nur gut 60 Minuten laufen müssen.

Gleichzeitig beginnen Backöfer und Hüttmann an ihren nahezu identischen Laufrucksäcken herumzusteln. Sie ziehen seltsame Plastikschläuche hervor und bringen sie in Position. Die übrigen Läufer brauchen kurz, bis sie realisieren, dass das eine Vorrichtung zum Trinken ist. Damit sie Flüssigkeit zu sich nehmen können, während sie laufen. Der Respekt für Backöfer wächst. Was ist das nur für ein ausgebuffter Läufer?

Während der nächsten Stunde bietet sich reichlich Gelegenheit, das herauszufinden. Schließlich steht nur ein langsamer Dauerlauf an. Der Puls sollte bei

**LAUFEN** Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Stefan Backöfer aus Ermreuth macht diesmal einen Blick in die Zukunft möglich.

80 Prozent der Maximal Konstanten Herzfrequenz liegen. Reden ist da jederzeit möglich. Und so kann jeder, den es interessiert, mehr über Stefan Backöfer herausfinden. Dass er 49 Jahre alt ist. Dass er aus Ermreuth kommt. Dass er früher Fußball gespielt hat – sogar zwei Spiele in der Landesliga. Und das Entscheidende: Dass er den gleichen Kurs erst im vergangenen Herbst absolviert hat. Um genau zu sein im Oktober und November 2012.

#### Ganz langsam gesteigert

„Davor bin ich gerade so zehn Kilometer gelaufen“, erzählt er, während er locker trabt. Über das Gemeindeblatt wurde er aufmerksam auf Hüttmanns Kurs und hat sich dann zusammen mit einem Bekannten angemeldet. „Das Programm war sehr angenehm. Wir haben mit zehn Kilometer angefangen und uns dann ganz langsam gesteigert.“ So sei es überhaupt kein Problem gewesen, am Ende der zehn Wochen einen Halbmarathon zu schaffen. „Mir hat das unheimlich gefallen trotz des schlechten Wetters im Herbst“, sagt Backöfer. Zusammen mit fünf Mitstreitern hat er die 21 Kilometer dann bei einem Genussmarathon in der Fränkischen Schweiz absolviert.

Allerdings lief es nicht für alle Teilnehmer im Herbst so erfolgreich. Ein paar Mitstreiter, die erst kurz zuvor den Anfänger-Kurs „Lauf 10“ hinter sich gebracht hatten, mussten aussteigen. „Die haben Probleme mit den Gelenken bekommen“, erinnert sich Backöfer. Offenbar sei die Steigerung von 0 auf 10 Kilometer und dann gleich weiter auf 21 zu viel für deren Körper gewesen.

Er selbst aber hat richtig Blut geleckt. Über den Winter hielt er den Schnitt des Kurses von gut 30 Kilometern pro Woche und steigerte ihn dann im Frühjahr auf das doppelte Pensum. Dass er als IT-Experte viel unterwegs ist in Deutschland, stört dabei nicht. „Ich habe meine Laufschuhe immer dabei.“ Sein Ziel ist der Würzburg-Marathon am 19. Mai. Dafür will er richtig fit sein, und nimmt deshalb auch an Hüttmanns Gymnastik-Kurs teil, bei dem es um Koordination und Kraft geht.

Beim Reden verfliegt die Zeit, alles läuft sprichwörtlich von selbst. Ehe sich die Läufer versehen, sind sie zurück am Heim. 8,9 Kilometer liegen hinter ihnen. Hüttmann und Backöfer gönnen sich eine kleine Trink- und Verschnaufpause. Dann rennen sie weiter. Und der eine oder andere schaut ihnen hinterher, als würde er in die Zukunft blicken.

### Strecke 3: Kurz um das Eggolsheimer Sportgelände

**Start** Parkmöglichkeiten gibt es am Sportheim der DJK Eggolsheim (Straße Am Sportfeld)

**Strecke** Die Route folgt der Strecke E1 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 5,2 km lang und kann in 40 Minuten absolviert werden.

**Schwierigkeit** Die leichte Strecke verläuft zu 78 Prozent auf Asphalt und ansonsten auf Forstwegen. Nur 60 Höhenmeter sind zu überwinden.

**Beschreibung** Die leichte Aufwärmrunde führt in einem Rundkurs an den Ortsrand von Kauernhofen und wieder zurück. Die Strecke kann genauso

gut von Kauernhofen aus begonnen werden. Außerdem besteht vom Sportheim aus die Möglichkeit, andere Routen vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“ in Angriff zu nehmen, so die E2 (eine Pendelstrecke über 6,0 km nach Weigelshofen und zurück), die E3 (eine 8,5 km lange, abwechslungsreiche Tour mit leichten Anstiegen), die E4 (eine mittelschwere Strecke über 10,2 km nach Weigelshofen und Kauernhofen) sowie die E5 (ein anspruchsvoller, 21 km langer Rundkurs mit 417 Höhenmetern für ambitionierte Läufer).

**Unterstützer** Intersport Wohlleben (Dorfles-Esbach) sponsert dem Team Laufkleidung.

### Flegels Lauf AB



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

**Eisen** ist ein wichtiger Stoff zur Blutbildung, denn es transportiert den Sauerstoff im Körper. Davon kann der Ausdauersportler gar nicht genug bekommen. Gemüse und Hülsenfrüchte, aber auch Innereien sind gute Lieferanten. Achtung: Ohne Vitamin C kann der Körper mit dem Eisen nichts anfangen, deshalb sollte man nicht einfach Eisenpillen schlucken oder nur noch Nägel essen. Das machen nicht mal Eisenmänner (Triathlon auf der Langdistanz = Ironman).

**Eiweiß** Der Mörtel, aus dem unser Körper gebaut ist. Ausreichend Nachschub ist wichtig, damit der Körper beim > Training Muskeln aufbauen kann. Neben > Kohlenhydraten und > Fett ist das Eiweiß auch ein Energielieferant. Deswegen sollte man mit einer Kombination aus Training und Hungerkur vorsichtig sein. Sonst knabbert der Körper das Eiweiß als Notreserve an.

**Ermüdung** Stellt sich nach intensivem Training oder nach einem Wettkampf unweigerlich ein, ist ganz natürlich und gar kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Der starke Läufer weiß, dass die Kunst der Pause die Königsdisziplin des Trainings ist. Wer sich anstrengt, braucht auch > Ruhe

**Fahrtspiel** (von schwedisch „fartlek“) heißt nicht, dass der Läufer fährt oder dass er sitzt und spielt. Das Wort steht für eine Trainingseinheit, bei der der Läufer über unterschiedlich lange Teilstücke Tempo und Dauer der Belastung variiert. Spaßlauf.

**Fett** ist ein wichtiger Brennstoff für den Körper. An zu viel Brennstoff freilich trägt er schwer. Deshalb zielt das > Ausdauertraining darauf ab, die Fettverbrennung zu optimieren.

### Memmels Strecke



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

Sonntag um 8 Uhr aufstehen, und um 9 Uhr Sport treiben? Das macht mir nichts aus. Im Sommer bin ich am Tag des Herrens zu dieser Zeit meist auf einem Basketball-Platz in Erlangen zu finden. Ich powere mich zwei Stunden lang aus, danach bin ich oft reif für ein Sauerstoffzelt, zumindest aber für ein üppiges Mittagessen. Stattdessen also Laufen. Das größte Problem dabei ist eigentlich der Ball. Oder vielmehr: der fehlende Ball. Denn bei der Jagd nach Körben und Punkten heißt ja immer der orange Rundling vor einem her und schreit: „Schnapp mich, schnapp mich!“ Diese Motivation muss ich nun selbst leisten. Also stelle ich mir vor, wie mein innerer Schweinehund hinter mir herhetzt und ich ihn anbrülle: „Du kriegst mich nicht, Du kriegst mich nicht!“ Beim ersten Mal hat's geklappt.

