



Foto: Michaela Günther

Ausbruch aus dem immer gleichen Trott

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Neunkirchen am Brand – Das linke Bein vor das rechte setzen, dann das rechte vor das linke, dann links vor rechts, dann wieder rechts vor links und so weiter und so fort. Laufen ist letztlich eine ständige Wiederholung des gleichen Bewegungsablaufs. Ziemlich eintönig das Ganze. Nicht mit Harald Hüttmann! Der Trainer der Sportgruppe Neunkirchen hat dem „immer gleichen Trott“ den Kampf angesagt und will für die kleine Gruppe, die auf den Halbmarathon in Fürth am 16. Juni hintraint, in jeder Einheit neue Reize setzen. „Es ist ganz wichtig, einfach andere Bewegungsmuster zu verwenden“, erklärt der erfahrene Ausdauersportler.

„Die Bandbreite ist wichtig: Mal ganz schnell, mal ganz langsam, also nur Wandern, und alles zwischendrin. So werden alle Muskeln angesprochen“, sagt Hüttmann. Bei der aktuellen Einheit heißt das nicht Wandern. Im Gegenteil: Belastungstraining ist angesagt. Drei Minuten schnell rennen in einem Pulsbereich, der bei 90 Prozent von der anaeroben Schwelle liegt, dann drei Minuten bei einer Trabpause regenerieren, ehe es wieder flott weitergeht. Nach insgesamt vier schnellen Passagen hat es die Gruppe für dieses Mal geschafft.

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Abwechslung tut not. Das findet Trainer Harald Hüttmann genauso wie Teilnehmerin Charlotte Langner.

In den ersten drei Minuten bei hohem Tempo schaut Charlotte Langner (Bild oben: links) ständig auf den Pulsmesser. „Ich tue mir schwer, die richtige Geschwindigkeit zu finden und mich zu trauen, die Beine in die Hand zu nehmen und schneller zu laufen“, erzählt die 46-Jährige. Da fehlt ihr das Vertrauen in das eigene Leistungsvermögen. Das scheint, ein Gefühl zu sein, das die Wahl-Neunkirchnerin begleitet, seit sie mit dem Laufsport begonnen hat.

Tischtennis oder Jogging?

Als Charlotte Langner mit ihrem Mann vor vielen Jahren aus dem Zentrum von Paderborn in ein Dorf in der Umgebung zog, suchte sie bald nach einer Möglichkeit sich sportlich zu betätigen. „Ich habe mich immer schon bewegt. Das gehört für mich zum Wohlfühlen dazu“, meint sie. In ihrer damaligen Heimat habe es nur einen Tischtennis-Verein und einen Lauftreff gegeben. Da hätte sie sich für das „geringere Übel“ ent-

schieden. „Eigentlich dachte ich, dass mir Joggen gar nicht liegt, doch das war Quatsch. Die Leute waren so nett und haben mich einfach mitgezogen.“ Als sie im Jahr 2000 dann aus beruflichen Gründen ihre Zelte in Neunkirchen aufschlug, suchte sie hier auch nach einem ähnlichen Angebot, wurde allerdings erst vor vier Jahren bei der SGN fündig. Dank Harry Hüttmann und seiner Frau, aber vor allem auch dank Angelika Schedler habe sie sich hier gleich wohl gefühlt. Langner: „Wir motivieren uns gegenseitig.“ Zwei Mal pro Woche lief sie jeweils fünf bis zehn Kilometer, bis sie der Ehrgeiz packte und sie wissen wollte, ob sich ihr Pensum noch bis zum Halbmarathon ausbauen lässt.

Die schnellen Drei-Minuten-Einheiten fallen ihr von mal zu mal leichter. Auf den Pulsmesser schaut sie längst nicht mehr. Sie hat es immer besser im Gespür, wie nah sie der anaeroben Schwelle kommt. Hüttmann gefällt es, wenn seine Schützlinge ein solches Kör-

pergefühl entwickeln, und er erklärt einen weiteren Zweck dieser Trainingsmethode: „Wenn man die Beine und den Herzkreislauf im anaeroben Bereich trainiert, hilft das auch, wenn man im anaeroben Bereich läuft.“ Öfters als einmal in der Woche sollte man diese Läufe allerdings nicht machen. Nur auf diese moderate Weise gewöhnen sich die Läufer an den hohen Pulsbereich, der bei einem Wettkampf gelaufen werden muss. Hüttmann empfiehlt den Gruppen-Mitgliedern für ihren ersten Halbmarathon einen Puls von 80 bis 85 Prozent von der anaeroben Schwelle.

Langsam wird schnell zur Gewohnheit

Charlotte Langner hat die Übung letztlich gefallen. „Ich fand’s ziemlich gut, auch wenn es anstrengend war“, sagt sie. Das Problem sei nämlich, dass sie sich das langsame Laufen mit der Zeit regelrecht „antrainiert“ hat. Da hat sie sich von Hüttmann gerne aus ihrem Trott befreien lassen.

Aktivwochen

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

i inFranken.de

Strecke 6: Durch den Staatsforst

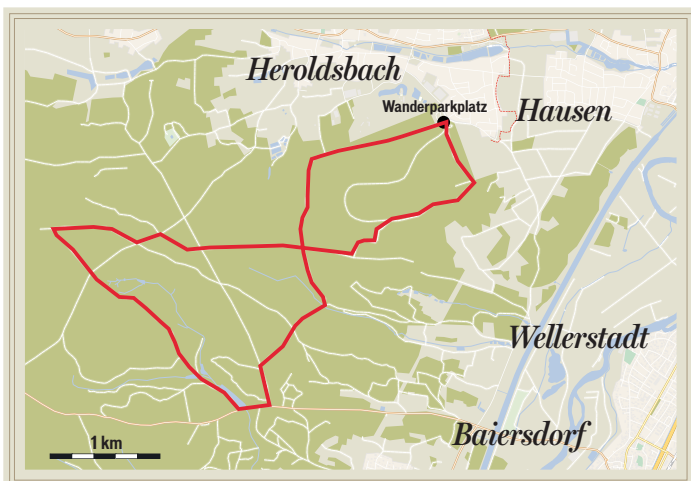
Start Am Wanderparkplatz Fürstberg bei Heroldsbach können Autos abgestellt werden.

Strecke Der Weg folgt der Route H3 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 11,6 km lang, mit Kilometersteinen versehen und dürfte in rund 80 Minuten zu bewältigen sein.

Schwierigkeit Die mittlere Strecke verläuft fast ausschließlich auf Forstwegen. 153 Höhenmeter gilt es zu überwinden.

Beschreibung Auf der Seite „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“ wird die Strecke

wie folgt beschrieben: „Vom Parkplatz laufen wir mit Blick auf Achterbahn und Westernstadt des Erlebnisparkes Schloss Thurn leicht bergauf zur Peter-Frank-Hütte. Auf Forstwegen gelangen wir zu den Schüßelsweihern, um anschließend Richtung „Schwarzer Weiher“ abzubiegen. Im lichten Laubwald erreichen wir über den Hemhofener Weg wieder die Peter-Frank-Hütte. Hier wählen wir den rechten Weg, der stark bergauf fast bis zum Gipfel des 373 Meter hoch gelegenen Fürstberges führt. Der kraftschonende letzte Abschnitt führt zum Ausgangspunkt zurück.“



ANZEIGE

Unsere
Laufgruppen
werden ausgestattet von

INTERSPORT
WOHLLEBEN
www.intersport-wohlleben.de

Flegels Lauf **AB**



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

Laktat ist ein Salz der Milchsäure, das bei anaeroben Belastungen (Sauerstoffdefizit, hohe Intensität) als Abfallprodukt der Energiegewinnung im Muskel übrig bleibt. Wenn während einer Belastung mehr Laktat angehäuft wird, als vom Körper abgebaut werden kann, kommt es zur „Übersäuerung“, was die Leistung hemmt.

Läuferknie (auch: Tractusyndrom oder Iliotibiales Bandsyndrom, da tu schon das Wort weh!) bezeichnet Schmerzen an der Knie-Außenseite durch Über- oder Fehlbelastung. Sofortmaßnahmen: Schonung, Kühlung und entzündungshemmende Medikamente.

Marathon Der Klassiker unter den langen Läufen, benannt nach einem Boten im alten Griechenland, der die Strecke von Marathon nach Athen rennend zurücklegte, um eine Nachricht zu überbringen. Dann fiel er tot um. Deswegen ging man lange davon aus, dass die 42 195 Meter nur etwas für Lebensmüde sind. Heute zählt Marathon schon zum Breitensport.

Muskelerkater entsteht nicht – wie oft irrtümlich verbreitet – durch die Einlagerung von Milchsäure im Muskel, sondern durch feinste Risse in der Muskulatur, Mikroverletzungen. Diese Risse lösen die Schmerzen aus, oft lange anhaltend.

Memmels Strecke



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

Der Pulsmesser ist definitiv nicht mein Freund. Erst hatte ich keinen, dann vergaß ich ihn ständig daheim, schließlich weigerte er sich nach 43 Minuten und 17 Sekunden rigoros, auch nur noch eine Sekunde länger meinen Puls anzuzeigen. Beim Belastungstraining war mein Pulsmesser mal wieder irgendwo – aber nicht in Neunkirchen. Also musste ich die 90 Prozent von meiner anaeroben Schwelle schätzen und nach Gefühl laufen. Und was soll ich sagen? Ich habe das Gefühl, dass meine anaerobe Schwelle mit jeder schnellen Einheit um fünf Schläge gefallen ist. Warum nur entwickelt sich mein Gewicht nicht ähnlich rasch nach unten?