



Vor ihren Laufkollegen springt Doris Rösch seitlich über Stangen und in die Zwischenräume einer Fitness-Leiter. Foto: Christian Brüne

Wie Doris gelernt hat, das schlechte Wetter zu besiegen

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Auch der Regen spielt dabei eine Rolle.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Neunkirchen am Brand – In der Vorwoche ließ sich Doris Rösch von Trainer Harry Hüttmann über einen Hindernis-Parcours mit Stangen, Hüttchen und Leitern scheuchen, diesmal sagt sie das Training ab. „Ich habe Schnupfen und Halsweh, da ist es besser, wenn ich nicht komme“, sagt die 41-Jährige, während es wie aus Eimern gießt. Früher wurde der Frau aus Beerbach (Lauf an der Pegnitz) regelmäßig das schlechte Wetter im Winter zum Verhängnis, doch mittlerweile muss schon noch eine Erkältung dazukommen, damit sie kneift.

Ihre ersten beiden Jahre als Läuferin liefen nach dem gleichen Schema ab: Im Frühjahr nahm sie am „Lauf 10“ der Sportgruppe Neunkirchen teil, um abzunehmen und Leute kennenzulernen, und brachte sich selbst in Form für einen Zehn-Kilometer-Lauf, doch in der kalten Jahreszeit rostete sie jeweils wieder ein. „Sobald das schlecht Wetter im Oktober und November kam, bin ich lieber auf dem Sofa gesessen“, erzählt Doris Rösch. Nach einem Jahr Pause setzte sie sich für 2012/13 selbst unter Druck, um einen Ansporn fürs Training zu haben. Sie meldete sich für die zehnte Kilometer beim Runtalya an. Die große Laufveranstaltung in Antalya ging im März über die Bühne, so dass Doris

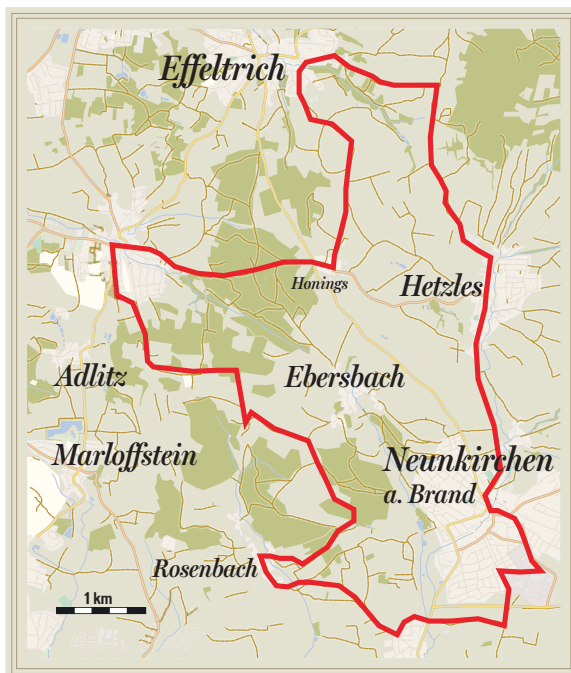
Rösch gezwungen war, im Winter weiterzumachen.

Das war aber nur die halbe Miete. Noch wichtiger war wohl, dass sie mit Rüdiger Macht und vor allem mit Matthias Fuchs zwei Trainingspartner fand, die gemeinsam mit ihr dem schlechten Wetter trotzen. Rösch: „Wenn man sich verabredet hat für einen bestimmten Termin, greift die Gruppendynamik. Man kann doch die anderen nicht hocken lassen, und so überwindet man den inneren Schweinehund.“ Dieses Prinzip habe „super funktioniert“. Sie meisterte problemlos die zehn Kilometer in der Türkei in 70 Minuten. Plötzlich wollte sie mehr, wollte länger als „nur“ zehn Kilometer laufen können. Da kam Hüttmanns Kurs genau richtig.

Andere Impulse für den Körper

Mit Erstaunen stellte sie fest: „Ich habe in der Vergangenheit zum Teil zu viel und auch falsch trainiert.“ Erst durch Hüttmann lernte sie, nach der Pulsuhr zu laufen und dass neben Tempo auch Abwechslung entscheidend ist. „Es hilft einfach, dem Körper auch mal Impulse zu geben mit schnellen und langsamen Einheiten“, ist sie jetzt überzeugt. Und so springt Doris Rösch auch bereitwillig über Stangen und umkurvt Hüttchen. Wenn es sein muss demnächst auch wieder im Regen.

se und jetzt schon brav zum Training marschiere. „Um 19.18 Uhr habe ich dann aber doch vor meiner Haustür geparkt und die Laufschuhe ausgezogen. Hat der innere Schweinehund nach langer Zeit mal wieder einen Sieg gefeiert? Gerät das Projekt Halbmarathon in Fürth am 16. Juni doch wieder in Gefahr? Ich sage: Nein! Ausnahmsweise hat sich die Vernunft durchgesetzt. Ich habe aus meinem Gewitterlauf vor ein paar Wochen gelernt und meine Gesundheit geschont. Wenn die Füße laufen und nicht die Nase, trainiert es sich in den nächsten Tagen sicher besser.



Strecke 8: Lange Tour für Ausdauerexperten

Start Der Ausgangspunkt mit der Starttafel befindet sich an der Mittelschule in Neunkirchen am Brand (Schellenberger Weg 26). Hier können auch Autos geparkt werden. Zwischeneinsteige sind jedoch auch möglich in Dormitz, Langensendelbach (im Ort und am Waldrand), Honings, Effeltrich und Hetzles.

Strecke Der Weg folgt der Route N5 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist 24,1 km lang und hält einige Herausforderungen bereit. Von der Mittelschule Neunkirchen führt der Weg nach Hetzles und zum dortigen Sportplatz. Über Effeltrich, Honings, Langensendelbach, Katzenberg, Rosenbach und Dormitz geht es wieder zurück nach Neunkirchen am Brand.

Schwierigkeit Die schwere Strecke verläuft zur Hälfte auf Asphalt und zur Hälfte auf Forstwegen. Die Läufer erwartet ein Gesamtanstieg von 374 Metern mit teilweise knackigen Steigungen über mehrere Kilometer. Allerdings geht es im ersten Streckendrittel relativ moderat los.

Beschreibung Vom Startpunkt an der Mittelschule aus können auch noch weitere Läuferlebnis-Touren angegangen werden, nämlich die Strecken N1 (Einsteigerunde durch Dormitz und Kleinsendelbach über 9,2 km), N2 (mittelschwere Trainingsstrecke für Fitnessläufer über 14,9 km), N3 (Rundkurs für ambitionierte Läufer über 17,7 km) und N4 (bergige Strecke zur Wettkampfvorbereitung über 18,5 km)

Unsere
Laufgruppen
werden ausgestattet von

INTERSPORT
WOHLLEBEN
www.intersport-wohlleben.de

Fliegels Lauf



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

Qualität Darauf sollte der Läufer bei seiner Ausrüstung achten. Die Klamotten müssen nicht topmodisch, aber atmungsaktiv und haltbar sein. An guten Schuhen aus dem Fachhandel, idealerweise mit Fußvermessung oder Laufstilanalyse auf dem Band, führt kein Weg vorbei.

Quecksilber Das Alibi für Lauffaule: zu kalt, zu warm, zu nass ... Es gibt aber kein schlechtes Laufwetter, allenfalls schlechte Ausreden und unpassende Kleidung. Ausnahmen gelten allerdings bei extremer Hitze samt > Ozon oder eisiger Kälte mit > Ostwind.

Querfeldein darf man gar nicht mehr laufen, weil das uncool klingt. Wer mit der Zeit geht (rennt), der macht einen Crosslauf, Trailrunning oder Terraintraining. Das Prinzip ist das gleiche: runter vom Asphalt, rein in die Natur. Einziges Manko: Auch freilaufende und schlecht erzogene > Hunde laufen gerne querfeldein.

Rekorde Danach muss man nicht streben, aber es ist schon ein gutes Gefühl, so einen Spitzensportler gnadenlos vor sich her zu treiben. Der Weltrekord für den 100-Meter-Sprint liegt bei 9,58 Sekunden. Bei zehn Kilometern beträgt die Bestmarke 26:17,53 min. Den schnellsten Marathon lief der Kenianer Patrick Makau Musyoki 2011 in Berlin: 2:03,38 Stunden, ein Durchschnittstempo von 20,5 Stundenkilometern.

Ruhe Die hohe Kunst des > Trainings besteht in der wohl-dosierten Pause, denn der Körper funktioniert nicht nach dem Prinzip „viel hilft viel“. Überlastung wirkt kontraproduktiv und kann den Trainingserfolg sogar gefährden. Wer also gemütlich daheim auf der Couch lümmelt, kann auf die Frage, was er da tue, mit gutem Gewissen antworten: Ich trainiere. Qualifiziertes Nichtstun.

Lauftermine



Obertrubach – Alle Wege führen am Sonntag, 16. Juni, nach Obertrubach: Dort endet der Frankenweg-Lauf, Start ist für den Naturpark-Marathon in Streitberg, für die 24 Kilometer Mittelstrecke in Behringersmühle und für die 15 Kilometer Kurzstrecke in Pottenstein. Mehr dazu unter www.frankenweg-lauf.de.

Memmels Strecke



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

Ehrlich, am Freitag um 18.28 Uhr war ich noch wild entschlossen, die freitägliche Trainingseinheit eine halbe Stunde später in Neunkirchen zu besuchen – trotz heftigster Schauer. Von dieser Uhrzeit datiert eine Mail an einen Kollegen, in der ich schreibe: „Auf jeden Fall bin ich so motiviert, dass ich mich vom Regen akut nicht unterkriegen las-