

# ... oder joggst du schon?

„Hier geht es Schlag auf Schlag“: Beim Intensiv-Laufseminar im Schwarzwald bleibt keine Zeit für Muße. Dafür lernt man alles, was man übers Laufen wissen muss – wenn man nicht gerade läuft

Es dauert wirklich nur wenige Minuten, bis einem klar wird, wie sich das Leben auf den Hügeln des Schwarzwaldes von dem in der Ebene unterscheidet. Gerade saß man noch mit einem Plastikbecher Kaffee hinterm Steuer, schon betritt man das „Sonnenhof Seminarhotel“ des Extremäufers Charly Doll am Rande von Hinterzarten. Hier genügt ein Blick, um zu verstehen, dass kein entspanntes Wochenende in der Natur vor einem liegt, sondern ein Trainingscamp: Du läufst schon in weißen Sportsocken durch den Flur, ich stehe noch in Jeans und Straßenstiefeln an der Rezeption.

In ein paar Minuten wird Herbert Steffy uns sagen, dass wir die einzigen Gäste seien im Hotel und dass wir uns „ganz locker“ machen könnten. Ab sofort werden wir also unsere Sportschuhe im Eingang lagern, in schwarzen Leggings und Funktionsshirts bei Kaffee und Kuchen sitzen und den Herzfrequenzmesser auch während der Seminare nicht ablegen. Außerdem sind wir sowieso alle per Du. „Über eintausend Höhenmeter düzt man sich“, sagt Herbert. Und egal, was er in den nächsten vier Tagen sagen wird, es wird befolgt.

Der 57 Jahre alte Herbert Steffy, der 1985 deutscher Meister im Marathonlauf, hat mehrere große Marathons gewonnen und nach seiner aktiven Zeit den Grünen-Politiker Joschka Fischer bei dessen langem Lauf zu sich selbst begleitet. Zu seinem „Intensiv-Laufseminar“ sind deswegen alle gekommen: Ehepaare, Väter und Söhne, Freundinnen, Kollegen, Studenten und Privatiers, acht Frauen, dreizehn Männer. Wir sind Einsteiger, Freizeitläufer oder erfahrene „Marathonis“, wir sind alle mehr oder weniger talentiert, vor allem aber unterschiedlich ambitioniert: Wolfgang will den Marathon endlich einmal unter 3:30 Stunden laufen, Siegfried hat nach einer Krankheit beschlossen, sein Leben zu ändern, und Arnfried will wissen, wo denn nun die Grenze verläuft zwischen gesundem Jogging und krankhaftem Ehrgeiz.

Das ist eine sehr gute Frage. Die alles entscheidende, wenn man so will. Denn Herbert wird uns gebetsmühlenartig erklären, dass wir meistens alle zu schnell laufen. „Locker schwätzen“ solle man während des Joggens. Sonst trainiere man im „anaeroben Bereich“. Seine Ausdauerleistung verbessert aber nur der, der „aerob“ läuft – also in einem Tempo, in dem der Körper so viel Sauerstoff aufnehmen kann, wie er zur Deckung des Energiebedarfs benötigt. Um also zu wissen, wo wir den „aeroben“ Bereich verlassen, müssen wir unseren „Schwellenpuls“ ermitteln, und das macht man am besten über eine Laktatmessung.



Es war so schön wie bei der Formel 1, wo die Gicht ja auch immer spritzt, wenn man mit großer Geschwindigkeit über das Regenwasser saust. Die Jogger in Hinterzarten waren genauso schnell – fast.

Foto Lena Bopp

Am Freitag joggen wir deswegen zum Sportplatz des „HSV“, des Hinterzartener Sportvereins. Dort laufen wir auf einem ebenen Kiesweg so lange auf und ab, bis jeder in die Nähe seines Schwellenpulses gekommen ist, der irgendwo bei vier Millimol Laktat pro Liter Blut liegen soll. „Ein guter Trainer sieht sofort, ob ein Sportler sich dann wiederum in Beziehung zu den Resultaten der vergangenen Quartale setzen, und das Gleiche gilt natürlich auch für die absolvierten Wettkämpfe. Und wenn man dann noch, so fügt Arnfried hinzu, eine Karte von Google-Earth nehme, dann könne man genau schauen, an welcher Stelle der Strecke, an welchem Hügel etwa man wie schnell gewesen sei und wie hoch der Puls in diesem Moment war. „Ich bin Ingenieur“, sagt Thomas, „so was macht mir Spaß.“

Und nach dieser Methode funktioniert im Grunde sein ganzes Seminar. Weil sich das Laufen eben nicht ständig neu erfinden lässt, trägt er Wissen vor, von dem jeder halbwegs interessierte Läufer zumindest schon einmal gehört hat. Er wiederholt, was wir gerne vorzuziehen, rückt Halbwissen zu recht, unterscheidet zwischen Gesundem und Ungesundem. Im Seminarraum des „Sonnenhofs“ sitzen wir vor seinen Powerpoint-Präsentationen und lernen so, dass „Mitochondrien“ und „Kapillargefäße“ unsere Freunde sind. Wir hören von „tonischer und phasischer Muskulatur“, von „Überpronation und Supination“, von „vollwertigen und toten Kohlehydraten“.

Apropos: Zum Mittagessen gibt es dann einen Tofu-Gemüsebratling mit gedünstetem Gemüse und Tomatensoße. Das Tischgespräch dreht sich um das Thema „Uhren“. Es gibt Uhren von Sigma, Garmin und von Polar. Christine trägt eine der großen Polar-Uhren an ihrem schmalen Handgelenk, ein Geburts-geschenk, sagt sie, sie habe es sich „innigst gewünscht“. Was man damit alles machen kann, erzählt ihr Ehemann Thomas. Man könne die Zeit, den Puls, die Zahl der gelaufenen Kilometer und die Höhenmeter messen. Das alles lasse sich dann zu Hause in eine Excel-Tabelle übertragen, er selbst füge meist

noch sein Gewicht, das Wetter und Bemerkungen zur Art des Laufes hinzu: „JoDL“ zum Beispiel steht für „lockerer Dauerlauf“. All diese Werte ließen sich dann zueinander in Beziehung setzen, und so könne man etwa errechnen, wie viele Minuten man für einen Kilometer gebraucht habe. Diese Werte ließen sich dann wiederum in Beziehung zu den Resultaten der vergangenen Quartale setzen, und das Gleiche gilt natürlich auch für die absolvierten Wettkämpfe. Und wenn man dann noch, so fügt Arnfried hinzu, eine Karte von Google-Earth nehme, dann könne man genau schauen, an welcher Stelle der Strecke, an welchem Hügel etwa man wie schnell gewesen sei und wie hoch der Puls in diesem Moment war. „Ich bin Ingenieur“, sagt Thomas, „so was macht mir Spaß.“

Und Arnfried sagt: „Das kann ich gut verstehen.“ Am Samstagmorgen dann steht der erste Lauf vor dem Frühstück auf dem Programm. Es ist halb acht, draußen sind es drei Grad, es regnet. „Könnte schlimmer kommen“, sagt Siegfried. Und Stefan meint: „Der Regen fällt sowieso an uns vorbei.“

Das Gleiche ließe sich am Nachmittag wieder behaupten, denn die Wolken über dem Schwarzwald wollen nicht verschwinden. Es ist kühl in den Fichtenwäldern, durch die auch im April der Wind so pfeift, dass sich ein paar vereinzelt Schneefelder noch immer halten können. Die stärkste Gruppe bricht zu einem etwa 15 Kilometer langen Lauf rund um den Titisee auf, zunächst quer durch den Ort, dann am Ufer des Sees entlang und dahinter einen Berg hinauf: die Zeit, den Puls, die Zahl der gelaufenen Kilometer und die Höhenmeter messen. Das alles lasse sich dann zu Hause in eine Excel-Tabelle übertragen, er selbst füge meist

Thomas blickt auf seinen Pulsmesser: „Ich bin jetzt bei 85 Prozent.“ Da kann man noch „locker schwätzen“. „Bei mir im Ort leben dreihundert Leute“, sagt er. „Von denen trägt fast jeder so einen Bauch vor sich her. Jedenfalls weiß ich, dass da niemand mehr mit achtundvierzig Jahren den Berg aufrennt.“ Seine Frau ist derweil vorneweg getrabt und joggt uns schon

wieder entgegen, als wir gerade oben ankommen. Von dort nähern wir uns dem im Nebel liegenden Hinterzarten von Süden, durchqueren im strömenden Regen den Ort und kommen am „Sonnenhof“ an, als der Regen gerade aufhört. „Das war kein Weicheierlauf“, sagt Herbert und klatscht jeden einzeln ab, bevor er uns zum Duschen entlässt. „In einer halben Stunde gibt

es Essen“, ruft er. Und danach den „Motivationsvortrag“ mit dem Olympiasieger von 1960 in der nordischen Kombination, Georg Thoma.

Und bevor man sich versieht, ist auch Georg Thoma schon wieder Geschichte, es ist Sonntagmittag, und das Seminar neigt sich dem Ende. Nach dem Mittagessen (es gibt einen Mais-Hirse-Brei, der

auch unter kenianischen Läufern sehr beliebt sein soll) muss Herbert noch die Bücher signieren, die er stapelweise verkauft hat. Und dann steht er neben seinem Freund Charly Doll im Blitzlichtgewitter eines halben Dutzend digitaler Taschen- und Handycameras und sagt: „Keep on running.“ Aber Herbert, das hätten wir doch sowieso gemacht. LENA BOPP

## ... UND LÄUFT UND LÄUFT

**Literatur:** Alan Sillitoe, „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“: Ein rebellischer Jugendlicher läuft um des Laufens willen, um sich nicht klein kriegen zu lassen von den braven Bürgern, für seine Ehrlichkeit und gegen die Wahr-

heit der „süßfrätzigen rotnasigen Herzöge“. **Haruki Murakami**, „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“: Der japanische Schriftsteller und Marathonläufer sagt von sich: „Ich bin kein hervorragender Läufer,

aber ich bin robust. Dies ist eine der wenigen Leidenschaften, auf die ich mir etwas einbilde...“ Sie selbst bis an seine persönlichen Grenzen zu verausgaben ist die Essenz des Laufens und eine Metapher für das Leben überhaupt (und für mich auch für das Schreiben). – Das Meiste über das Schreiben habe ich durch tägliches Lauftraining gelernt.“

**Herbert Steffy**, „Das große Laufbuch“: Das Resümee der vielen Laufbücher, die Steffy bisher geschrieben hat. Es finden sich Informationen zu Ernährung, Ausrüstung, Motivation sowie den Grundlagen des Biosystems. Zudem gibt es ausführliche Trainingspläne von Zehn-Kilometer-Läufen bis zu Marathons – für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Joschka Fischer**, „Mein langer Lauf zu mir selbst“: Der Geschichte des ehemaligen Außenministers, der mit professioneller Hilfe sein Gewicht von 112 auf 72 Kilogramm reduzierte und so vom Bankdrücker zum Marathonläufer wurde. Ein Motivationsbuch, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

**Hennig Boecker et al.**, „The Runner's High: Opioiden, Mechanismus in the Human Brain“: Eine Studie über die Entstehung der „Euphorie“, die Langstreckenläufer spüren. lbo



Und dann bitte das Dehnen nicht vergessen!

Foto Schneider

## Buchen Sie Ihren 5-Sterne Flug! Jetzt so günstig wie nie.

Flug von Frankfurt nach

<b>MALAYSIA</b> hin und zurück		
ab € <b>627</b> Kuala Lumpur	ab € <b>683</b> Langkawi	ab € <b>713</b> Kota Kinabalu/ Kuching
<b>ASIEN</b> hin und zurück		
ab € <b>673</b> Bali	ab € <b>685</b> Hanoi/Saigon	ab € <b>688</b> Phuket
<b>AUSTRALIEN/NEUSEELAND</b> hin und zurück		
ab € <b>879</b> Australien	ab € <b>946</b> Auckland	

**Jetzt buchen und fliegen!**  
Sichern Sie sich jetzt die günstigsten Flüge in Ihrem Reisebüro oder unter [malaysiaairlines.com](http://malaysiaairlines.com)

Buchungszeitraum: 14. April - 30. April 2009    Reisezeitraum: 14. April - 30. Juni 2009

Buchungsbedingungen  
Die Preise beinhalten Flugpreis, Treibstoffzuschläge, Steuern, Gebühren (Stand 9. April 2009) und können sich jederzeit ändern. Ggf. abweichende Tarife bei Buchung im Reisebüro. Begrenzte Platzverfügbarkeit! Es gelten weitere Buchungsbedingungen.