

Auch die langsamen Läufer profitieren von Wettkämpfen

Zu den Besten werden sie nie gehören: Warum also sollen Läufer, die es nie nach vorne schaffen, an Rennen teilnehmen?

Von **Yonca Krahn**

Je näher sich der Zeiger auf die volle Stunde zubewegt, desto mehr Nervosität geht durch die Reihen der Läufer. Dann fällt der Startschuss, die Masse setzt sich in Bewegung. Einer der Läufer wird als 103. ins Ziel kommen, eine andere als 1419. oder vielleicht auch als 55. - nur gewinnen werden sie wohl nicht. Reicht es, einfach mitzumachen?

Der Ausspruch «Dabeisein ist alles!» wird Pierre de Coubertin, dem Begründer der Olympischen Spiele der Moderne, zugeschrieben. Sinnemässig habe er ihn an den Olympischen Spielen 1908 in London formuliert. Es war damals unklar, wer den Vierhundertmeterlauf gewonnen hat, ein Fotofinish gab es nicht. Stattdessen fiel Coubertins Satz. Jedes Kind hat ihn schon einmal als Zuspruch und Motivation gehört. Und was wäre ein Wettkampf ohne all die weiter hinten Placierten?

Kampf ohne Krach

Um am Wettkampftag in Topform zu sein, folgen manche Trainingsplänen und Ernährungsvorschriften, verzichten auf das Bier mit Freunden und zählen die Stunden, die sie schlafen. Julia schwört auf die Pasta am Vorabend. «Weil es alle machen», wie sie sagt, nicht weil das sogenannte «Carbo-loading» für sie essenziell sei. Das Ritual gibt ihr Sicherheit vor den Läufen. «Ich liebe aber auch dieses Kribbeln vor dem Start, diese Nervosität.» Unterwegs suche sie sich immer Leute aus, die sie einholen wolle: «Ich denke mir einfach: «Den kriege ich noch, die hole ich noch ein!» Dieser Ansporn hilft ihr, die Ziellinie zu erreichen. Die anderen Läufer werden zu temporären Konkurrenten; sie einzuholen ist Strategie, um das Tempo leichter aufrechterhalten zu können und den Wettkampf in überschaubaren Einheiten zu erleben. Nur einmal habe sie sich übernommen: Der Abstand zu einer Läuferin vor ihr wurde einfach nicht kleiner. «Irgendwann war meine Puste weg.» Dann habe sie im nächsten Laden erst einmal eine Cola getrunken, um danach locker ins Ziel zu joggen.

Das Über-sich-Hinauswachsen, besser zu sein als früher oder als eine andere Person sind Motive, an Wettkämpfen teilzunehmen. Gleichzeitig ist ein Wettbewerb die sozial regulierte Form von Konkurrenz. Die vorgegebenen Regeln bieten einen Rahmen, innerhalb dessen die eigene Leistung durchgeführt werden kann, ohne dass es Streit, Krach und Kämpfe gibt. «Schon in der Schule ging es darum, wer die besseren Noten hat», erzählt Christoph. Heute konkurriert er mit seinem Freund Sebastian an Wettkämpfen. Sie planen diese zusammen, trainieren gemeinsam; nur am Tag X wird aus dem



Erlebnis mit Gleichgesinnten teilen: Am Volkslauf «20 km de Lausanne». (23. April 2017)

Zusammen ein Gegeneinander. Doch auch die soziale Komponente, das Erlebnis mit Gleichgesinnten zu teilen, ist ihnen wichtig.

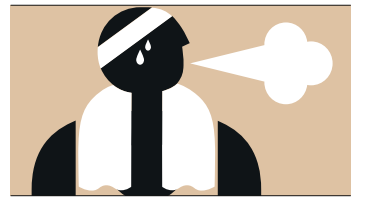
Wer sich für einen Wettkampf anmeldet, hat ein klares Ziel vor Augen. Das hilft dabei, regelmässig und ambitioniert zu trainieren. Es wird einfacher, sich zu motivieren, auch einmal im Regen Sport zu treiben oder trotz viel Arbeit und durchzechter Nacht früher aufzustehen und ein paar Kilometer zu laufen. Dies führt nicht nur zu mehr Zufriedenheit, sondern ist auch förderlich für die Gesundheit. Es ist unumstritten, dass körperliche Aktivität bei somatischen Beschwerden wie Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, einigen Krebsarten, Diabetes sowie Osteoporose helfen kann. Genauso hat Bewegung positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.

Lukas ist schon seit vielen Jahren Läufer. Woche für Woche trainiert er zwei- bis viermal, immer wieder steht er an Startlinien. «Es ist das Training für die Wettkämpfe, was mich gesund hält», sagt er. Er ist weniger regulärer Wettkampfteilnehmer als eher Pacemaker bei den Läufen. «Es ist einfach schön, durch die Stadt zu rennen und die

Stimmung zu erleben. Natürlich ist mein Puls hoch; aber nur so hoch, dass der Spass bleibt.» Der Laufwettkampf wird somit zu einer Art Sightseeingtour. Im Wettkampf erläutert sich der Sportler eine Gegend, nimmt sie intensiv wahr und erlebt sie auf ganz besondere Art und Weise: Wann sind schon so viele andere auf der Strasse und jubeln?

Durch den Tunnel

Ebenso wie die eigene Leistung auszutesten, kann auch das Ambiente und die Art der Strecke zur Wettkampfteilnahme motivieren. Manchmal verläuft der Weg ins Ziel durch Gegenden, deren Zutritt einem sonst verwehrt ist: Am Zürich-Marathon ging es einmal durch den Üetlibergtunnel, beim Luzern-Marathon durch das KKL, die Laufstrecke des Halb-Ironmans in Rapperswil führt durch ein Naturschutzgebiet. Im Gegensatz zur gemütlichen Joggingrunde sind diese exklusiven Wettkampfsituationen und das intensive körperliche Erlebnis so einprägsam, dass die Erinnerungen daran präsent bleiben. Für das Wettkampferlebnis bedarf es deshalb auch nicht eines Podestplatzes. Dann ist Dabeisein tatsächlich alles.



Sportberatung
Andreas Lanz

Weshalb stützende Muskulatur wichtig ist

Als ich vor einigen Jahren in New York lebte, herrschte unter den Personal-Trainern eine Euphorie bezüglich Core-Training. Pilates- und Yoga-Stunden boomten, und alle betonten, wie wichtig das Core-Training sei. Warum? «Ohne Kontrolle nützt die ganze Kraft nichts!», hiess es.

Im Leistungssport wird in den letzten Jahren, neben dem klassischen Aufbau-Training, vermehrt Wert auf ein ausgeprägtes Stabilisationstraining gelegt. Es wurde erkannt, dass ein wichtiger Baustein des körperlichen Fundamentes in der Tiefen- und Stütz-muskulatur liegt. Egal, welchen Beruf, welche Sportart oder welches Hobby Sie ausüben: Je besser die Stütz-muskulatur trainiert und je kräftiger die Arbeitsmuskulatur ist, umso besser ist auch Ihre Haltung. So sind Rückenschmerzen im unteren Rücken oder im Bereich der Schulterblätter und des Nackens meistens auf eine schlecht ausgebildete Stütz-muskulatur und eine ungenügende Mobilität zurückzuführen.

Ich habe es selbst erlebt: Vor sechs Jahren hatte ich starke Beschwerden im Bereich der Adduktoren und des unteren Rückens. Eine MRI-Untersuchung ergab, dass meine Hüftgelenke in einem desolaten Zustand sind. Ich holte zwei Meinungen ein; beide Ärzte diagnostizierten, dass ich wohl nicht um eine Operation und zwei Hüftprothesen herumkomme. Mit 38 Jahren eine Hüftprothese? Das durfte nicht sein!

In der Folge habe ich mein persönliches Trainingsprogramm völlig auf den Kopf gestellt und Übungen entwickelt, mit denen ich versuchte, die zu schwache Muskulatur aufzubauen und somit die Stabilität der Hüfte zu verbessern. Das Resultat spricht für sich: Seit fünf Jahren bin ich schmerzfrei, kann meine Hobbys ausüben und habe meine Lebensqualität zurückgewonnen.

Ich habe unter anderem auf beweglichen oder instabilen Unterlagen wie beispielsweise Sypoba, TRX oder Swissball trainiert. Mit diesen Geräten werden gleichzeitig die propriozeptiven Fähigkeiten geschult. Denn das Gehirn verarbeitet nicht allein visuelle Signale und die Signale des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, auch die Veränderungen von Kräfteinsatz, Muskelspannung und Sehnenbelastung tragen zur Lagebestimmung bei.

Vielleicht denken Sie jetzt: «Auf diesen Geräten kann ich nicht einmal stehen und schon gar nicht trainieren.» Nur Mut, es ist nie zu spät, Neues zu lernen! Fordern, aber nicht überfordern, lautet die Devise. Der Erfolg ist keine Frage des Talents, sondern Ihrer Selbstdisziplin.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Spass ist wichtiger als der Rang



Radquer für Neugierige

Wer gern sportlich Velo fährt, sollte sich einmal auf eine Radquer-Strecke wagen. Dafür sind die Wettkämpfe in der Jedermann-Kategorie ideal. Sie dauern knapp 30 Minuten, man kann ohne viel Vorbereitung mittun. Erlaubt sind nicht nur Crossräder, sondern auch Mountainbikes - diese sind besonders praktisch, wenn die Strecke matschig ist. Die Saison dauert noch bis Anfang Januar, viele Anlässe bieten Fun-Wettkämpfe an, auch für Kinder. Im Rennkalender von Swiss Cycling (www.swiss-cycling.ch) kann man gezielt nach diesen Kategorien suchen.



Badminton für Pläusler

Wenn es draussen kühler wird, wechseln viele Breitensportler zu Indoor-Aktivitäten - und wollen zum Beispiel gelegentlich einen Shuttle hin und her pfeffern. Wer daneben Lust auf lockere Wettstreite hat, steht oft vor einem Problem: Der Turniermodus sieht vor, dass nur die Besten weiterkommen. Für schwache Spieler ist ein Wettkampftag rasch vorbei. Bei den Badminton-Plauschturnieren (www.badminton-plauschturniere.ch) wird nicht nach einem K.-o.-System gespielt. Kein Wunder, haben diese regelmässig stattfindenden Anlässe viele Anhänger.



Schwimmen für Hartgesottene

Eigentlich ist bereits jeder ein Sieger, der sich in der kalten Jahreszeit in Seen oder Flüsse wagt. Deshalb sind die meisten Teilnehmer von Chlaus-Schwimmen oder ähnlichen Anlässen nicht an Ranglisten interessiert. Solche winterlichen Schwimm-Wettkämpfe finden überall in der Schweiz statt. In Genf etwa wird seit 1934 die Coupe de Noël ausgetragen. Anfangs waren es gerade einmal neun Hartgesottene, heute machen Hunderte Wagemutige mit. Dieses Jahr findet die Coupe de Noël am 19. Dezember statt. (ajk.ch)