

„Wer hechelt, macht etwas falsch“

BZ-INTERVIEW mit Hans-Jörg Sachse, seit 2006 Leiter der Schutterwälder „Marathonis“ / Trainingsgruppe für Einsteiger / Laufkurs statt Laufftreff

SCHUTTERWALD. Die Laufsaison 2010 ist auf der Zielgeraden angelangt. Nur noch wenige Volksläufe finden in der Region statt, etwa in Kürzell (1. Oktober), Schutterwald (9. Oktober) und Lahr-Reichenbach (20. November). Indes beginnt bei den „Marathonis“ aus Schutterwald bereits Anfang Oktober wieder die neue Saison. Im Gespräch mit Hubert Röderer erzählt Hans-Jörg Sachse, seit 2006 Leiter der Gruppe, was es mit der Laufgruppe auf sich hat. Im Hauptberuf ist der 54-jährige Beamte bei der Kriminalpolizei Offenburg.

BZ: „Lächeln statt Hecheln“ ist Ihre Devise: Was soll man darunter verstehen?

Sachse: Wir laufen in der Fettverbrennungszone. Dabei kann man sich noch unterhalten, der Trainingseffekt ist hier am größten. Wir kommen stets lächelnd ins Ziel. Wer hechelt, macht etwas falsch.

BZ: Wie oft treffen sich die Schutterwälder Marathonis?

Sachse: Immer Anfang Oktober bildet sich die Gruppe neu, nicht selten sind luppenreine Anfänger dabei. Die Gruppe bleibt ein Jahr zusammen. Wir sind kein Laufftreff, sondern veranstalten im Grunde einen einjährigen Laufkurs. Zunächst werden die Ziele für das kommende Jahr festgelegt. Einige bleiben auch nach dem Jahr in der Gruppe, andere hören, wenn sie ihr Ziel erreicht haben, eben auf. Zurzeit besteht die Gruppe aus 29 Personen. Sie trainiert zweimal unter der Woche gemeinsam und einmal am Wochenende alleine oder, nach Absprache, in kleinen Gruppen. Man rennt aber nicht aufs Geratewohl, sondern jeder nach Plan.

BZ: Welche Ziele werden bei diesem einjährigen Laufkurs verfolgt?

Sachse: Unser erstes Ziel ist der Silvesterlauf in Schutterwald, ein Lauf über elf Kilometer, ohne Zeiterfassung. Dabei heißt es einfach nur: durchhalten. Da-



Die „Marathonis“, links vorne Hans-Jörg Sachse

FOTO: LfV

thon im Frühjahr hin und einen weiteren Halbmarathon oder sogar Marathon im Herbst. In diesem Jahr bestritten wir am 25. April den Halbmarathon in Müllheim. Am kommenden Sonntag nehmen wir am Dreiländer-Marathon am Bodensee teil. Danach beginnt der neue Kurs.

BZ: Wie viele gingen in Müllheim an den Start – und wie war der Erfolg?

Sachse: 24 waren dabei – alle haben den Halbmarathon durchgestanden. Die Zeiten lagen zwischen 1:55 Stunden und zweieinhalb Stunden. Am Bodensee werden sogar 26 'Marathonis' an den Start gehen.

in der Gruppe, dem Sie nach vier oder fünf Wochen sagen mussten: 'Hör besser auf mit dem Laufen, den Halbmarathon schaffst du nie!'

Sachse: Nein, da jeder einen Trainingsplan bekommt, den er in der Regel auch genau einhält. Dieser Plan wurde mit mir besprochen und ist auf den einzelnen Läufer abgestimmt. Der Läufer wird dabei auch nicht überfordert. Das Hauptproblem ist immer, die Zeit zu finden, um die Trainingseinheiten auch zu bestreiten.

BZ: Konnten Sie in der Gruppe auch schon mal einen Anfänger begrüßen, der nach einem Jahr einen Marathon unter vier Stunden geschafft hat?

und Fitnessbereich bewegen. Vier Stunden sind bei einer Premiere ja schon eine anspruchsvolle Zeit. Beim ersten Marathon zählt deshalb bei uns nur das Durchkommen, die Zeit steht nicht im Vordergrund. Bei uns laufen ja auch keine Top-Läufer, sondern ganz gewöhnliche Hobbyläufer. Im Schnitt sind diese 50 Jahre alt, die Bandbreite reicht von 23 bis 70. Die meisten sind Frauen.

BZ: Wenn ein Ungeübter beschließt, mit dem Laufen zu beginnen, was können Sie ihm empfehlen?

Sachse: Dazu könnte ich einen Vortrag von 60 Minuten halten.

BZ: Machen Sie's kurz.

Sachse: Richtige Schuhe anziehen. Anfangs ganz langsam laufen, schließlich muss sich der Körper an die ungewohnte Belastung gewöhnen.

BZ: Der frühere Olympiasieger Dieter Baumann hat mal gesagt: Er verstehe nicht, warum ihn beim Training immer so viele Amateure überholen. Können Sie den Satz nachvollziehen?

Sachse: Ja. 80 Prozent der Hobbyläufer laufen falsch. Meistens trainieren sie zu schnell und somit im falschen Pulsbereich. Den Profi erkennt man am langsamen Laufen. Er läuft in der Fettverbrennungszone. Wer also mit 54, wie ich es bin, mit Puls 150 unterwegs ist, sofern er nicht ausdrücklich einen Tempolauf vorhat, ist viel zu schnell. Nehme ich mir zum Beispiel einen ruhigen Dauerlauf vor, bei 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, so habe ich etwa einen Puls von 137, und das ist gut. Frauen haben eine höhere Maximalfrequenz, sind in der gewünschten Tempozone also mit etwas mehr Schlägen unterwegs.

BZ: Bei welchem Puls sollten Anfänger laufen, bei welchem Fortgeschrittene?

Sachse: Das ist von Geschlecht, Alter

kann durch einen Laktattest oder anhand einer groben Faust-Formel berechnet werden. Anfänger und Fortgeschrittene rennen im selben Pulsbereich. Nur ist das Tempo halt, je nach Leistungsfortschritt, ein anderes. Für alle, die ein Langstreckentraining absolvieren, gilt in der Regel: Wenn man sich nicht mehr unterhalten kann, läuft man zu schnell. Es gilt auch die Regel: Mit langen, langsamen Dauerläufen tue ich was fürs Grundlagentraining, also fürs Durchhalten. Mit kurzen Tempoeinheiten an einem anderen Tag, etwa viermal fünf Minuten, Sorge ich für den Tempoaufbau.

BZ: Wie sind Sie selbst zum Laufen gekommen?

Sachse: Seit meinem siebten Lebensjahr betreibe ich Sport, auch als Übungsleiter. Laufen war und ist für mich Entspannung. Ich bin ein sogenannter Genussläufer.

▶ Infos und Anmeldung: LfV Schutterwald, Hans-Jörg-Sachse, ☎ 0781/52863, www.lfv-schutterwald.de

INFO

LAUFSaison

Die Saison geht allmählich zu Ende. Eine Auswahl der letzten Läufe:

- Freitag, 1. Oktober: Lauf in Kürzell
- Sonntag, 3. Oktober: Freundschaftslauf vom Geroldseck nach Diersburg
- Sonntag, 3. Oktober, Brandenkopf-Berglauf in Unterharmersbach
- Samstag, 9. Oktober: Herbstlauf in Schutterwald
- Samstag, 16. Oktober: Lauf Achern
- Sonntag, 17. Oktober: Ettenheimer Stadtlauf
- Samstag, 20. November: Nikolauslauf in Lahr-Reichenbach
- Sonntag, 19. Dezember: Benefiz-Freundschaftslauf Durbach-Strasbourg über 30 Kilometer

SCHUTTERWALD. Die Laufsaison 2010 ist auf der Zielgeraden angelangt. Nur noch wenige Volksläufe finden in der Region statt, etwa in Kürzell (1. Oktober), Schutterwald (9. Oktober) und Lahr-Reichenbach (20. November). Indes beginnt bei den „Marathonis“ aus Schutterwald bereits Anfang Oktober wieder die neue Saison. Im Gespräch mit Hubert Röderer erzählt Hans-Jörg Sachse, seit 2006 Leiter der Gruppe, was es mit der Laufgruppe auf sich hat. Im Hauptberuf ist der 54-Jährige Beamte bei der Kriminalpolizei Offenburg.

BZ: „Lächeln statt Hecheln“ ist Ihre Devise: Was soll man darunter verstehen?

Sachse: Wir laufen in der Fettverbrennungszone. Dabei kann man sich noch unterhalten, der Trainingseffekt ist hier am größten. Wir kommen stets lächelnd ins Ziel. Wer hechelt, macht etwas falsch.

BZ: Wie oft treffen sich die Schutterwälder Marathonis?

Sachse: Immer Anfang Oktober bildet sich die Gruppe neu, nicht selten sind luppenreine Anfänger dabei. Die Gruppe bleibt ein Jahr zusammen. Wir sind kein Lauffreff, sondern veranstalten im Grunde einen einjährigen Laufkurs. Zunächst werden die Ziele für das kommende Jahr festgelegt. Einige bleiben auch nach dem Jahr in der Gruppe, andere hören, wenn sie ihr Ziel erreicht haben, eben auf. Zurzeit besteht die Gruppe aus 29 Personen. Sie trainiert zweimal unter der Woche gemeinsam und einmal am Wochenende alleine oder, nach Absprache, in kleinen Gruppen. Man rennt aber nicht aufs Gerauwohl, sondern jeder nach Plan.

BZ: Welche Ziele werden bei diesem einjährigen Laufkurs verfolgt?

Sachse: Unser erstes Ziel ist der Silvesterlauf in Schutterwald, ein Lauf über elf Kilometer, ohne Zeiterfassung. Dabei heißt es einfach nur: durchhalten. Danach trainieren wir auf einen Halbmarathon



Die „Marathonis“, links vorne Hans-Jörg Sachse

FOTO: LFW

thon im Frühjahr hin und einen weiteren Halbmarathon oder sogar Marathon im Herbst. In diesem Jahr bestritten wir am 25. April den Halbmarathon in Müllheim. Am kommenden Sonntag nehmen wir am Dreiländer-Marathon am Bodensee teil. Danach beginnt der neue Kurs.

BZ: Wie viele gingen in Müllheim an den Start – und wie war der Erfolg?

Sachse: 24 waren dabei – alle haben den Halbmarathon durchgestanden. Die Zeiten lagen zwischen 1:55 Stunden und zweieinhalb Stunden. Am Bodensee werden sogar 26 'Marathonis' an den Start gehen.

BZ: Hatten Sie auch schon mal jemanden

in der Gruppe, dem Sie nach vier oder fünf Wochen sagen mussten: 'Hör besser auf mit dem Laufen, den Halbmarathon schaffst du nie!'

Sachse: Nein, da jeder einen Trainingsplan bekommt, den er in der Regel auch genau einhält. Dieser Plan wurde mit mir besprochen und ist auf den einzelnen Läufer abgestimmt. Der Läufer wird dabei auch nicht überfordert. Das Hauptproblem ist immer, die Zeit zu finden, um die Trainingseinheiten auch zu bestreiten.

BZ: Konnten Sie in der Gruppe auch schon mal einen Anfänger begrüßen, der nach einem Jahr einen Marathon unter vier Stunden geschafft hat?

Sachse: Nein, da wir uns im Freizeit-

und Fitnessbereich bewegen. Vier Stunden sind bei einer Premiere ja schon eine anspruchsvolle Zeit. Beim ersten Marathon zählt deshalb bei uns nur das Durchkommen, die Zeit steht nicht im Vordergrund. Bei uns laufen ja auch keine Top-Läufer, sondern ganz gewöhnliche Hobbyläufer. Im Schnitt sind diese 50 Jahre alt, die Bandbreite reicht von 23 bis 70. Die meisten sind Frauen.

BZ: *Wenn ein Ungeübter beschließt, mit dem Laufen zu beginnen, was können Sie ihm empfehlen?*

Sachse: Dazu könnte ich einen Vortrag von 60 Minuten halten.

BZ: *Machen Sie's kurz.*

Sachse: Richtige Schuhe anziehen. Anfangs ganz langsam laufen, schließlich muss sich der Körper an die ungewohnte Belastung gewöhnen.

BZ: *Der frühere Olympiasieger Dieter Baumann hat mal gesagt: Er verstehe nicht, warum ihn beim Training immer so viele Amateure überholen. Können Sie den Satz nachvollziehen?*

Sachse: Ja. 80 Prozent der Hobbyläufer laufen falsch. Meistens trainieren sie zu schnell und somit im falschen Pulsbereich. Den Profi erkennt man am langsamen Laufen. Er läuft in der Fettverbrennungszone. Wer also mit 54, wie ich es bin, mit Puls 150 unterwegs ist, sofern er nicht ausdrücklich einen Tempolauf vorhat, ist viel zu schnell. Nehme ich mir zum Beispiel einen ruhigen Dauerlauf vor, bei 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, so habe ich etwa einen Puls von 137, und das ist gut. Frauen haben eine höhere Maximalfrequenz, sind in der gewünschten Tempozone also mit etwas mehr Schlägen unterwegs.

BZ: *Bei welchem Puls sollten Anfänger laufen, bei welchem Fortgeschrittene?*

Sachse: Das ist von Geschlecht, Alter und Fitness abhängig. Der richtige Puls

kann durch einen Laktattest oder anhand einer groben Faust-Formel berechnet werden. Anfänger und Fortgeschrittene rennen im selben Pulsbereich. Nur ist das Tempo halt, je nach Leistungsfortschritt, ein anderes. Für alle, die ein Langstreckentraining absolvieren, gilt in der Regel: Wenn man sich nicht mehr unterhalten kann, läuft man zu schnell. Es gilt auch die Regel: Mit langen, langsamen Dauerläufen tue ich was fürs Grundlagentraining, also fürs Durchhalten. Mit kurzen Tempoeinheiten an einem anderen Tag, etwa viermal fünf Minuten, Sorge ich für den Tempoaufbau.

BZ: *Wie sind Sie selbst zum Laufen gekommen?*

Sachse: Seit meinem siebten Lebensjahr betreibe ich Sport, auch als Übungsleiter. Laufen war und ist für mich Entspannung. Ich bin ein sogenannter Genussläufer.



Infos und Anmeldung: LFV Schutterwald, Hans-Jörg-Sachse, ☎ 0781/52863, www.lfv-schutterwald.de

INFO

LAUFSAISON

Die Saison geht allmählich zu Ende.

Eine Auswahl der letzten Läufe:

- Freitag, 1. Oktober: Lauf in Kürzell
- Sonntag, 3. Oktober: Freundschaftslauf vom Geroldseck nach Diersburg
- Sonntag, 3. Oktober, Brandenkopf-Berglauf in Unterharmersbach
- Samstag, 9. Oktober: Herbstlauf in Schutterwald
- Samstag, 16. Oktober: Lauf Achern
- Sonntag, 17. Oktober: Ettenheimer Stadtlauf
- Samstag, 20. November: Nikolauslauf in Lahr-Reichenbach
- Sonntag, 19. Dezember: Benefiz-Freundschaftslauf Durbach-Straßburg über 30 Kilometer