

# Wenn der Hammer kommt ...

Seit acht Jahren gibt es die Marathonis des LFV Schutterwald / Laufen nach einem Plan

VON MICHAEL HASS

**E**in Winterabend, kurz nach sieben in Schutterwald: Auf dem Trainingsplan der Marathonis stehen langsame fünf Kilometer. Eine kurze Strecke ohne Zeitdruck. Sie joggen am Baggersee entlang und plaudern nebenbei ganz entspannt: Seit acht Jahren gibt's die Marathonis des LFV Schutterwald. Die Gruppe besteht aus 25 Läuferinnen und Läufern mit einem jährlichen Trainings- und Wettbewerbspensum von bis zu 1700 Kilometern.

Um überhaupt so weit zu kommen, braucht's einen Trainingsplan und natürlich Trainer, die Vorgaben erstellen, Mut machen und fürs Laufen begeistern. Achim Richter (68) und Jürgen Munterde (70) sind zwei Vollblutläufer.

Heute fünf Kilometer, morgen acht, am Wochenende eine Langstrecke von 25 Kilometern. Das empfiehlt der Trainingsplan der beiden.

Pheidippides hieß der sagenhafte Bote, der die Nachricht vom Sieg über die Perser von Marathon nach Athen trug, 40 Kilometer weit. Kaum aber hatte er die Nachricht verkündet, brach er zusammen. Die Legende gebietet Grund zur Vorsicht. Übernehmen soll sich aus der Gruppe keiner und einen Marathon muss auch niemand laufen. »Wir freuen uns am Laufen und nicht an erzwungenen Leistungen«, betont Achim Richter.

Natalie Bergen kam vom Mehrkampf zum Laufen. Aus 800 Metern auf der Bahn wurden 1500, 3000, 10000 und mit 17 Jahren 25 Kilometer auf der Straße. Mit 18 Jahren lief sie ihren ersten Marathon. Heute ist Natalie Bergen 43 Jahre alt und hat nur während der Schwangerschaften ausgesetzt. »Ein Leben ohne Laufen könnte ich mir nicht vorstellen.«



Ob im Stadion, im Wald oder am Berg – die Marathonis des LFV Schutterwald sind auf allen Bodenbeläge zu Hause.

Foto: Stephan Hund

Das Gefühl, es geschafft zu haben, hat Jürgen Munterde schon oft erlebt. Er ist dreimal Marathon gelaufen. An seinen ersten 42-Kilometer-Lauf kann er sich noch gut erinnern: »Nach meinem ersten Marathonlauf konnte ich die ersten drei Tage die Tropfen nur rückwärts heruntergehen. Obwohl ich schon mein Leben lang Sportler bin.« Beim ersten Marathon gehören diese Dinge dazu. Das ist wohl auch der Mythos des Marathons, dass man ihn übersteht. Früher war für Munterde Schwimmen und Wasserball angesagt. Mit dem Lauftraining begann er 2006. Heute, mit 70 Jahren, ist er Trainer. Dreimal die Woche laufen und zweimal schwimmen – das hält fit.

Der 42-Kilometer-Lauf an sich ist nicht das Ziel, sondern das Training, betont Achim Richter. Schon mal einen Halbmarathon gelaufen zu sein, bedeute die halbe Miete. Aber

niemand dürfe vergessen, dass der eigentliche Marathon erst ungefähr bei Kilometer 35 anfängt. »Der Hintergrund ist, dass sich die Stoffwechselprozesse umstellen. Das bedeutet, dass man vorrangig auf den Fettstoffwechsel übergeht, und das muss vorher trainiert werden.«

Den Mann mit dem Hammer – nennen Läufer diesen Moment. Wenn Übelkeit und Ermüdung auftreten.

Astrid Vetter-Brüderle war nach eigener Aussage »48 Jahre lang eine stinkfaule Socke.« Dann nahm sie sich vor, mit 50 Jahren einen Marathon zu laufen. Am Anfang war es hart. »Ich musste immer wieder den inneren Schweinehund überwinden.« Der Lohn der Schinderei war die Zielankunft beim Marathon in München.

## Lustlosigkeit die Gefahr

Was Astrid Vetter-Brüderle beschreibt, ist der größte Gegner der Läufer: Lustlosigkeit. Vor allem bei nasskaltem Wetter. Ein Phänomen, gegen das man sich wappnen muss. Und wenn dann noch am Abend vorher bei einer Party die Post abging, ist seine Anziehungskraft umso größer.

Jeder Läufer legt sich seine eigenen Waffen gegen das Phänomen zurecht. Der Ratschlag der erfahrenen Trainer Achim Richter und Jürgen Munterde lautet: »Besser ein Training auslassen, um danach wieder lustvoll weiter zu laufen – damit verliere ich nichts, aber ich gewinne Freude.«

Einziger Trost: Auch Spitzenathleten haben mit diesem Phänomen zu kämpfen.

Bei einem Dutzend Wettkämpfen waren die Marathon-

bei. Ob Bergläufe in Müllheim, Ohlsbach oder Hildrizhausen, der Ortenauer Volkslaufmeisterschaften, Marathon in Freiburg und Karlsruhe, Schluchseelauf und natürlich der heimische Herbst- und Silvesterlauf.

Trainingsmöglichkeiten für die Marathonis sind am Dienstagmorgen, Donnerstagabend sowie beim Lauftreff am Samstagmittag. Und wer dann noch nicht genug hat, kann am Sonntagmorgen Berglauf in Rammersweier trainieren.

Fakt ist: Der kluge Läufer trainiert nach Plan. Etwa 80 Prozent des Lauftrainings sollten, so Achim Richter, mit niedriger und mittlerer Belastung erfolgen, am besten mit einer Pulsuhr zur Kontrolle. Zusätzlich sollten Läufer sich regelmäßig sportmedizinisch untersuchen lassen und dabei nicht nur etwas über ihren Gesundheitszustand lernen, sondern auch über ihre Leistungsfähigkeit. Nur so kann richtig trainiert werden. Ein Laktatetest gibt Aufschluss über das eigene Befinden.

»Wann ein Marathon für Anfänger realistisch möglich ist, sagen einem die Knochen, nicht eine Vorgabe wie: Es muss in einem Jahr sein.« Je besser Grundlagen ausdauer und orthopädische Stabilität sind, umso besser schafft man einen Marathon. »Das braucht aber seine Zeit«, so Richter, der seit 20 Jahren den Lauftreff des LFV Schutterwald organisiert und 20 Marathons hinter sich hat. Es muss nicht in einem Jahr von null auf Marathon sein. Das ist eine medienwürdige Vorgabe, die einer ungeduldrigen Zeit, die nicht mehr die Muse findet, etwas in Ruhe



Die Trainer der Marathonis: Achim Richter (l.) und Jürgen Munterde.

Foto: Verein