

»Die Kunst des Ankommens«

Interview mit Lauftrainer Thomas Keil aus Gießen

Welche Voraussetzungen sollte jemand mitbringen, um sich jetzt noch zu entscheiden, beim Gießener Stadtlauf am 22. August über 10 000 Meter mitlaufen zu wollen?

Aus meiner Sicht wäre die Grundvoraussetzung, dass man bereits über eine akzeptable Kondition verfügt. Damit meine ich, man sollte schon mal eine Strecke von 5000 Metern laufen können und dafür ungefähr eine dreiviertel Stunde brauchen. Neben dieser Grundvoraussetzung sollte man die Bereitschaft haben, von jetzt an in der noch verbleibenden Zeit dreimal die Woche laufen zu wollen.

Wie sollte denn die Vorbereitung auf den Lauf konkret aussehen?

Die Laufdauer sollte zwischen einer halben und einer ganzen Stunde liegen. Dabei spielt die Distanz keine besondere Rolle. Es sollten aber mindestens fünf Kilometer sein. Wenn man kurz vor dem Lauf im August dann die 10 000 Meter einmal hinter sich bringt, egal in welcher Zeit, wäre das gut.

Du hast bereits zigmal an dem Gießener Stadtlauf teilgenommen. Was erwartet jemanden, der zum ersten Mal mitlaufen wird?

Bei dem Zehn-Kilometer-Lauf in Gießen, dem »Run'n'Roll for Help«, handelt es sich um einen ausgesprochen attraktiven Lauf. Das begründet sich zum einen aus der hohen Zuschauerbeteiligung und zum anderen daraus, weil sehr viele Läufer daran teilnehmen. Außerdem finden neben dem Zehn-Kilometer-Lauf ja auch noch eine Reihe andere Läufe statt. So gibt es einen Fünf-Kilometer-Lauf, einen Schüler-, einen Nordic-Walking- und einen Betriebsmannschaften-Lauf.

Wenn man noch nie am einem Lauf teilgenommen hat und sich nun entschließt, bei dem Stadt-

lauf an den Start gehen zu wollen, worauf sollte man dann in erster Linie achten?

Am meisten sollte man aus meiner Sicht darauf achten, dass man nicht zu schnell läuft. Das kann man gar nicht deutlich genug sagen. Denn besonders dort, wo viele Zuschauer einen anfeuern, fühlt man sich besonders ermutigt, einen Schritt zuzulegen, der einem dann zum Ende der Strecke hin fehlt und zum Verhängnis werden kann. Es ist absolut gefährlich, sich von der allgemeinen Euphorie tragen zu lassen, um dann auf den letzten zwei, drei Kilometern einzubrechen.

Was ist Ihrer Meinung nach bei einem 10 000-Meter-Lauf besonders wichtig?

Beim Zehn-Kilometer-Lauf ist es wichtig, dass man sein eigenes Tempo läuft. Man sollte auf gar keinen Fall versuchen, das Tempo eines schnelleren Läufers anzunehmen und sich dadurch kaputt zu machen. Das ist wirklich die größte Gefahr bei dem Lauf.

Wie findet man denn »sein Tempo«?

Das findet man am einfachsten auf die Weise, dass man sich am Anfang noch locker unterhalten kann. Erst nach fünf, sechs Kilometern sollte man langsam anfangen einen Schritt schneller zu laufen, wenn das geht. Denn viel wichtiger als die Zeit, in der man die Strecke hinter sich bringt, ist, dass man ankommt. Das ist die Kunst.

Was rätst du Leuten, die Angst haben, unterwegs aufgeben zu müssen oder Letzter zu werden?

Wer die Voraussetzungen erfüllt und die Ratschläge beherzigt, die ich genannt habe, der braucht wahrlich keine Angst haben, dass er unterwegs abbrechen muss. Und einen Letzten wird es immer geben; bei jedem Lauf.

Von der mittelhessischen Lokomotive

Schlank und fit mit Zuckerstein – Der letzte Schliff vor dem großen Lauf – Gewicht liegt bei 94,2 Kilo

»Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft«: so lautet das bekannte Zitat des tschechischen Langstrecken-Olympiasiegers Emil Zatopek. In den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts war er ein angesagter Langstreckenläufer. Er hat sämtliche Distanzen zwischen 5000 Metern und Marathon dominiert und in diesen Disziplinen Gold bei der Olympiade in Helsinki gewonnen. Wer ihn je hat laufen sehen, erinnert sich bestimmt noch an seinen unverwechselbaren Laufstil. Sein Markenzeichen war die heraushängende Zunge während des Laufens. Und während seine Konkurrenten eher elegant wirkten, erweckte er meist den Eindruck, am Ende seiner Kräfte zu sein, aber dann doch noch die Rennen für sich zu entscheiden. Aufgrund seiner optischen Schwergängigkeit erhielt er den Spitznamen »die tschechische Lokomotive«.

Und genauso fühle ich mich im Moment immer wieder, wenn ich unterwegs bin, um mich auf den Stadtlauf »Run'n'Roll for Help« vorzubereiten. Diese Vorbereitung findet bevorzugt auf der Strecke meines Vertrauens im Wald statt, die sich dadurch auszeichnet, dass es zunächst bergauf und dann (beim Zurücklaufen) bergab geht. So habe ich allen Grund, mich während der ersten Hälfte auf die zweite zu freuen. Das ist mir lieber als umgekehrt und beschert mir – wie man in Läuferkreisen so sagt – meist ein »negativ-split«. Damit ist gemeint, dass man für die erste Hälfte länger gebraucht hat als für die zweite. Um meine Vorbereitung gewissermaßen effektiv zu gestalten, bin ich besagte Laufstrecke mit dem Fahrrad abgefahren und habe in Kilometerabständen »Worschkordel« um Bäume gebunden, um so ermitteln zu können, wie lange ich brauche, um einen Kilometer zu laufen und ob meine Leistung sich verbessert.

Angesichts der Zeiten allerdings, die ich auf diese Art und Weise erreiche, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass der Entfernungsmesser meines Fahrra-



Heinz-Erhart Zuckerstein mit dem Lauftrainer Thomas Keil von »Marathon Gießen 1974 e. V.«, bei dem die »mittelhessische Lokomotive« sich den letzten Schliff für den Gießener Stadtlauf geholt hat. (Foto: Weller)

des nicht stimmen kann. Ich möchte meinen, dass meine ausgemessenen Kilometer vorneweg 1500 Meter lang sind angesichts der Zeiten, die ich bisher erreicht habe. Aber egal; halte ich es eben mit dem anderen Zitat Zatopeks, das da lautet »mach's Dir im Training schwer, dann wird es im Wettkampf leichter«. Eine Sache, mit der ich es mir im Training wirklich schwer mache, ist das Entdecken der »Worschkordeln«. Denn was ich beim Anbringen nicht bedacht habe, war, dass die Büsche um die Bäume mit fortschreitender Jahreszeit mehr und mehr zuwachsen und die dünnen Seile mit der Zeit verwittern und gewissermaßen als Tarnung die Farbe der Baumrinden annehmen.

Schnell und langsam

Nichtsdestotrotz wechsele ich zwischen langen, langsamen Läufen (bei denen ich mich in einer Geschwindigkeit bewege, die von Unbedarften nur zu oft und völlig unsensibel als Gehen wahrgenommen wird) und Intervall-Läufen, bei denen ich abwechselnd einen Kilometer schnell und einen Kilometer lang-

sam laufe. Das schnelle Laufen, das ich als Sprinten empfinde, wird dabei von Unbedarften als lockerer Dauerlauf wahrgenommen. Und das, obwohl ich mich dabei ganz und gar wie mein großes Vorbild Emil Zatopek fühle. Dann laufe ich gewissermaßen in seiner Spur; dann bin ich er; dann hängt auch mir die Zunge raus und ich fühle mich, als würde ich jeden Moment zusammenbrechen.

Der einzige Unterschied zu meinem großen Idol besteht dann nur in unserer unterschiedlichen Definition von »gewinnen«. Denn während es der »tschechischen Lokomotive« stets darauf ankam, als erster das Ziel zu erreichen, bedeutet gewinnen für mich lediglich anzukommen. Und alles, was mich sonst noch bewegt, wenn ich einen Kilometer schnell laufe, ist die Angst, dass während meines Trainings das deutsche seismografische Institut auf der nach oben offenen Richterskala das Epizentrum eines Bebens mittlerer Stärke aus Mittelhessen vermeldet. Sollte diese Meldung Sie in der noch verbleibenden Zeit bis zum diesjährigen »Run'n'Roll for Help« erreichen, so sollten Sie sich zunächst keine Sorgen machen.

Und um mir einen letzten Schliff für meine Vorbereitung auf den Stadtlauf zu holen, habe ich mich mit dem Lauftrainer Thomas Keil von »Marathon Gießen 1974 e. V.« getroffen. Was er mir an die Hand gegeben hat, steht in meinem nebenstehenden Interview und kann auszugsweise in meinem aktuellen Video auf www.giessener-allgemeine.de im Internet angeschaut werden.

Was meine momentane Veränderung angeht, kann ich vermelden: heute morgen 94,2 Kilo auf der Waage, also in der letzten Woche 0,6 Kilo abgenommen. Ein schönes Wochenende und zwei erfolgreiche Abnehmwochen wünscht Ihr Heinz-Erhart Zuckerstein (nach wie vor erreichbar unter mail@zuckerstein.de).

© Charly Weller