

Jetzt kommt alles ins Laufen

VVO Oberelbe-Marathon Der „Bote“ begleitet Gruppe des Bildungswerkes

Noch zwei Monate, dann fällt der Startschuss zum 16. VVO Oberelbe-Marathon. Letzten Mittwoch startete nun der vom Bildungswerk des Landessportbundes Sachsens angebotene Laufkurs unter dem Motto „Laufen Sie mit uns Ihren ersten Halbmarathon“. 14 laufinteressierte Männer und Frauen folgten dem Aufruf. Nach einer kurzen theoretischen Einführung ging es zu einer ersten Trainingsrunde in den Großen Garten.

„Es geht nicht darum, unbedingt gleich beim diesjährigen VVO Oberelbe-Marathon den ersten Halbmarathon zu absolvieren“, bremst Michael Sorge, Geschäftsführer des Bildungswerkes und Trainer der Laufgruppe, die Erwartungen. „Für die meisten Teilnehmer steht die 10-km-Distanz als realistisches Ziel im Vordergrund. Der eine oder andere könnte aber auch den Halbmarathon in Angriff nehmen.“

Mit dabei sind Simone und Heiko Heichen (beide 44). Sie laufen seit zwei Jahren regelmäßig. Im vergangenen Jahr hat Heiko Heichen beim Oberelbe-Marathon bereits die 10-km-Strecke bewältigt. Seine Frau zog die kürzere Mini-Marathon-Distanz vor. Doch nun hat ihr Mann sie dazu überredet mit ihm gemeinsam die 10 Kilometer zu laufen. „Die Atmosphäre und die Organisation beim Oberelbe-Marathon waren einfach toll“, ist Simone Heichen begeistert. „Das Laufen macht Spaß und ist ein guter Ausgleich zum Beruf.“

Für ein freudebetontes und entspanntes Laufen ist aber auch die richtige Laufausrüstung sehr wichtig. Lutz Melzer, Mitinhaber des Dresdner Laufsportladens auf der Fritz-Reuter-Straße 34, hat ein paar Tipps für alle Lauf Freunde. „Am wichtigsten ist es eigentlich, mit den richtigen Schuhen zu laufen“, so der Experte. „Bei jedem Laufschrift wirkt die gleiche Belastung auf Gelenke und Bandapparat. Mögliche Fußfehlstellungen führen bei ungünstigem Schuhwerk



Sie wollen sich unter der Anleitung von Michael Sorge als eine Laufgruppe des Bildungswerkes für den 16. VVO Oberelbe-Marathon fit machen.

schnell zu Fehlbelastungen. Durch entsprechende Schuhe kann das abgedämpft werden.“

Im Laufsportladen wird nach individueller Analyse dem Kunden das für ihn geeignete Schuhwerk empfohlen. Dieses Angebot nutzte auch Gabriele Grötzsch (58). Sie ist durch einen Beitrag im „Sächsischen Boten“ auf den Laufkurs aufmerksam geworden. „So etwas wollte ich schon immer mal machen“, ist sie begeistert von dem Angebot. Mit ihren neuen Laufschuhen möchte sie beim VVO Oberelbe-Marathon die 10-km-Distanz bewältigen.

Neben der Beratung zum richtigen Schuhwerk erhielt Gabriele Grötzsch auch Hinweise zur Kräftigung der Waden-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur. „Viele Kunden sind hoch motiviert. Gerade die Laufanfänger wollen zu Beginn meist zu viel“, so Lutz Melzer, der einstige Leistungssportler und heutige Hobbyläufer. „Zwei bis drei Mal pro Woche ein Lauftraining zu absolvieren, ist vollkommen ausreichend.“ Als Faustformel empfiehlt er eine Trainingsintensität von 65 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz (220 minus Lebensalter). Mit einer entspre-

chenden Pulsuhr lässt sich diese Intensität gut steuern. Eine einfache Uhr mit Stoppfunktion und der Möglichkeit die untere und obere Herzfrequenz einzustellen, ist für den Hobbyläufer ausreichend. „Neben dem Lauftraining ist ein ergänzendes Training zur Rumpfstabilisierung nicht zu vernachlässigen. Dadurch wird auch ein optimaleres Laufen möglich.“

„Wer künftig regelmäßig seinen Laufsport betreiben möchte, sollte auch an geeignete Bekleidung denken“, ergänzt Lutz Melzer. So haben Laufsocken eine spezielle Polsterung und reduzieren Druckstellen im Schuh. Oberbekleidung aus Funktionsmaterial leitet den Schweiß besser nach außen und sorgt so für ein angenehmes, trockenes Gefühl trotz intensivem Lauftrainings. Gerade in den kühleren Jahreszeiten empfiehlt Lutz Melzer eine Laufhose aus Funktionsmaterial, die aber auf der Innenseite angeraut ist, um die Muskulatur warm zu halten. Im vergangenen Jahr stand er beim Oberelbe-Marathon selbst an der Startlinie. „Mein Ziel war es, die 10 Kilometer unter 40 Minuten zu laufen.“ Er kam nach 39:34 Minuten ins Ziel, belegte in seiner Altersklasse Platz vier. ct



Auf dem Laufband: Gabriele Grötzsch lässt sich von Lutz Melzer im Dresdner Laufsportladen beraten

Foto: Claudia Trache

Foto: Claudia Trache