

Lauftrainer Andreas Schumann

"Abstand gewinnen und abschalten"

24.04.2011, 11:55

Interview: Ronen Steinke

Bei der Liste der guten Vorsätze steht Joggen meist ganz oben - doch es scheitert an der Umsetzung: Lauftrainer Andreas Schumann gibt Tipps für Einsteiger.

Andreas Schumann, 52, gibt in Ebersberg Laufkurse - von völligen Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen - und veranstaltet mehrmals jährlich Laufseminare.



Andreas Schumann: "Wenn der Körper nicht fitter wird beim Training, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man übertrainiert." (© Reuters)

Die wichtigste Frage zuerst. Grüßen oder nicht grüßen?

Hm. Ich selber grüße andere Läufer, die mir entgegen kommen, schon. Aber der Trend geht eindeutig weg davon. Frauen grüßen nie. Wenn man Glück hat, grüßen sie einen mal zurück. Je mehr der Laufboom überhandnimmt, desto mehr nimmt das Grüßen ab...

Früher war das anders?

Ja, das waren die Zeiten, wo man als Läufer an Fußgängern vorbei gekommen ist und die einem noch regelmäßig "Hopp, hopp, hopp" hinterher gerufen haben. Das erlebt man heute nicht mehr. Heute ist Laufen ja eine Massenbewegung. Da guckt keiner mehr. Und eine eingeschworene Gemeinde, in der man einander grüßt, ist es auch nicht mehr.

Worauf sollten Anfänger achten?

Das Wichtigste am Anfang ist, sich nicht zu übernehmen. Das gilt für das Tempo und die Länge. Man sollte beides sehr moderat angehen. Also immer einen Tag Pause nach jedem Training. Und am Anfang sollte man nicht mehr als eine halbe Stunde laufen, ruhig mit Gehpausen dazwischen. So, dass man immer das Gefühl behält, man könne sich dabei noch unterhalten.

Reden beim Laufen?

Klar. Das kann man. Wenn man keinen Pulsmesser oder ähnliches hat, ist das ein idealer Gradmesser dafür, dass man sich nicht übernimmt.

Wenn man schon Wert auf sozialen Kontakt legt, warum macht man dann nicht gleich einen Mannschaftssport?

In der Gruppe tun sich viele am Anfang leichter. Wenn man sich mit anderen zum Laufen verabredet, schafft das ein bisschen Verbindlichkeit, man überwindet sich leichter. Wenn dann der Einstieg geglückt ist und man Gefallen daran gefunden haben sollte, kann man immer noch

alleine laufen. Da können viele zum Beispiel besser Abstand gewinnen und abschalten. Mit der Zeit kristallisiert sich eigentlich bei den Meisten heraus, dass der Läufer eher ein Einzelsportler ist.

Veranstaltungen wie der Stadtlauf, der am 2. Juni in Ebersberg stattfindet, klingen nicht nach einem Haufen von Einzelgängern.

Sicher, das sind sehr gesellige Ereignisse. Aber man trainiert dafür ja lange alleine. Dann sind solche Stadtläufe eine willkommene Abwechslung.

Alleine Laufen, ist das nicht eigentlich sehr langweilig?

Ich empfinde es nicht so. Ich schaue mich gerne in der Natur um. Ich laufe deswegen am liebsten durch Feld, Wald und Wiesen, da sieht man den Wechsel der Jahreszeiten, eigentlich ist das nie langweilig. Aber das ist bestimmt auch eine Generationenfrage. Junge Leute haben heute oft einen Knopf im Ohr, damit es beim Laufen kurzweiliger wird. Für mich wäre das nichts - das Naturerlebnis gehört für mich persönlich dazu, denn sonst könnte ich ja auch einfach ins Fitnessstudio gehen. Aber wie gesagt: das ist nur mein persönlicher Geschmack.

Sie warnen davor, dass man es als Anfänger gleich übertreibt mit dem Laufen. Woran erkennt man denn, dass man es übertreibt?

Ein typischer Anfängerschmerz ist im Knie, in der Wadenmuskulatur oder in den Sehnen. Wenn da der Schmerz kommt, ist es aber leider oft schon zu spät. Das heißt, dann muss man eine Pause einlegen, eventuell auch zum Arzt.

Gibt es ein Alarmsignal, das man schon früher bemerken kann?

Wenn der Körper nicht fitter wird beim Training, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man übertrainiert. Das heißt, wenn ich jeden zweiten Tag eine Strecke von drei Kilometern laufe und sie fällt mir auch am zehnten Mal noch so schwer wie am Anfang, dann sollte ich erst einmal einen Gang zurück schalten.

Sind teure Schuhe wichtig?

Sie müssen nicht unbedingt teuer sein. Aber es ist schon so, dass gute Schuhe ihren Preis haben. Hier sollte man nicht sparen. Eher schon bei der Kleidung, da reichen auch Shorts vom Discounter und ein altes T-Shirt. Aber bei den Schuhen sollte man sich beraten lassen.

Sonst?

Sonst kann es zu Fehlbelastungen und in der Folge zu Schmerzen kommen. Ein Schuh, der gut den Aufprall dämpft und den Fuß stabilisiert, vermeidet das.

Was ist ein guter Untergrund zum Laufen? Ist Asphalt okay?

Nur auf Asphalt ist ein bisschen einseitig. Andererseits ist Asphalt besser als sein Ruf. Mit einem modernen Laufschuh kann man auch darauf gut laufen, und immerhin ist Asphalt eine glatte Oberfläche, so dass keine große Gefahr des Umknickens besteht wie im Wald. Aber ein Naturerlebnis...? Das hat man auf Asphalt eher nicht.

Laufen auf Sand ist anstrengend. Ist es gesund?

Es ist gesund, wenn man es nicht übertreibt. Das Laufen auf Sand trainiert ganz spezielle Fuß- und Beinmuskeln. Wenn diese sonst nicht so belastet werden, kann ein langer Lauf am Strand zu viel sein. Man sollte das also dosieren.

Also nicht jeden Tag am Strand?

Ja. Und am besten auch nicht zu lange. Also wenn jemand zum Beispiel sonst 30 Minuten läuft, sollte er am Strand vielleicht nur 15 Minuten laufen.

Auf dem Ebersberger Stadtlauf wird auch ein Lauf für Kinder angeboten. Ist das nun nicht übertrieben?

Es ist die Frage, wie man die Kinder vorbereitet, wie viel Ehrgeiz mitschwingt. Ehrgeiz der Eltern ist streng verboten, wenn Sie mich fragen! Bei Kindern sollte der reine Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen, auf keinen Fall sollte es ein Kampf um die Medaille sein. Wenn ein Kind fix und fertig ist, weil ein anderes Kind, das vielleicht viel größer ist, es überholt hat, dann ist das ganz falsch. Wenn das Kind Spaß daran hat sich auszutoben, dann ist das gut.

Interview: Ronen Steinke

URL: <http://sueddeutsche.dehttp://www.sueddeutsche.de/muenchen/ebersberg/lauftrainer-andreas-schumann-abstand-gewinnen-und-abschalten-1.1088504>

Copyright: sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: (SZ vom 23.04.2011/bica)

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.