

# „Wir sind Lauftiere“

Der Dresdner Trainer Reiner Mehlhorn erklärt, wie der Start ins Läuferleben am besten gelingen kann und wo die Tücken lauern.

Die Sommerzeit ist ideal zum Laufen. Die Landeshauptstadt bietet dafür beste Bedingungen. In der Serie „Dresden läuft“ will die SZ besonders Anfängern, aber auch anderen Hobbyläufern Tipps geben, wie sie ihre ersten und noch viele weitere Kilometer gut bewältigen. Reiner Mehlhorn ist erfahrener Marathonläufer und hat als Personal Trainer gute Tipps.

**Herr Mehlhorn, heute schon gelaufen?**  
Heute Vormittag waren es neun Kilometer, eine Laufrunde im Dresdner Westen an der Autobahn, die über Altfranken, Pesterwitz und Gompitz in den Zschoner Grund führte. Hier gibt es schöne Laufstrecken zwischen fünf und dreißig Kilometern.

**Wie sollte ein Laufanfänger beginnen?**  
Wichtig ist, langsam anzufangen. Oft laufen Anfänger zu schnell los und nach einhundert Metern geht die Puste aus. Am nächsten Tag haben sie dann einen riesen Muskelkater und fangen nicht wieder an zu laufen, weil es einfach wehtut. Deswe-



Reiner Mehlhorn läuft auch am Dresdner Elbufer. Allerdings ist der Trainer auch oft auf bergigen Strecken unterwegs. Läufer sollten Abwechslung in ihr Training bringen, rät der 58-Jährige. Denn so wird der Körper mehr gefordert und verbessert sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit.

Foto: Eric Münch

## Dresden läuft

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

gen ist es wichtig, beim Laufen langsam und locker zu bleiben. Laufanfänger sollten mit fünf Minuten laufen, einer Minute gehen beginnen. Dann könnten die Gehpausen verkürzt werden. Irgendwann läuft man dann 20 bis 30 Minuten durch.

### Hatten Sie den idealen Start ins Läuferleben?

Ja. Ich hatte irgendwann das Gefühl, ich brauche eine Alternative zu meinem Beruf, bei dem ich oft und lange am Schreibtisch oder im Auto saß. Also bin ich nach einem langen Arbeitstag in meine Laufkleidung gesprungen, habe eine halbe Stunde eine Runde gedreht und bin erholt und frisch wieder nach Hause gekommen. Die Distanzen wurden dann immer länger, und irgendwann stand ich am Start zu meinem ersten Marathon.

### Nun starten manche mit 20, andere zum Abspecken mit 50. Was raten Sie den Älteren?

Es ist nie zu spät, mit dem Laufen anzufangen, egal ob mit 50, 60 oder mit 70. Um sicherzugehen, dass es keine gesundheitlichen Probleme gibt, sollte man sich jedoch beim Arzt durchchecken lassen. Wichtig ist, überhaupt wieder zu laufen, denn wir sind Lauftiere, bewegen uns heutzutage aber viel zu wenig. Deshalb rate ich jedem, loszulaufen und Spaß daran zu haben. Da-

bei ist es egal, welche Distanz zurückgelegt wird, der eine ist glücklich mit einem Lauf über eine halbe Stunde, der andere fühlt sich auf den längeren Strecken wohl.

### Sind Bergläufe sinnvoll?

Irgendwann hat man auch das Ziel, schneller zu laufen. Da haben Tempo- oder Bergläufe Sinn, die wichtig für die Entwicklung der Kraftausdauer und Schnelligkeit sind. Ich habe daran viel mehr Spaß, als beispielsweise Tempoläufe in einem Stadion oder auf dem Elberadweg zu machen.

### Welche Rolle spielt das Tempo?

Ich sollte ab und zu merken, dass ich ein Herz in der Brust habe. Wenn ich immer das gleiche Training absolviere, nur langsam und in derselben Geschwindigkeit laufe, werde ich keine Entwicklung feststellen. Unser Körper ist clever. Er weiß genau: Heute ist Dienstag, ich laufe wie immer auf meiner Standardrunde, die ich in- und aus-

wendig kenne. Er muss sich nicht anstrengen. Wir sollten Abwechslung in unser Training bringen, damit unser Körper gefordert ist und auf neue Anforderungen und Reize reagiert.

### Was sind die besten Ausgleichssportarten zum Laufen?

Wichtig sind Rückentraining, Dehnung und Alternativsportarten wie Radfahren und Schwimmen. Auch übers Radfahren kann das Lauftempo gesteigert werden.

### Aus dem Hobby wurde bei Ihnen der Beruf. Seit einiger Zeit arbeiten Sie als Lauftrainer. Welchen besonderen Tipp geben Sie Ihren Schützlingen?

Wichtig ist, wieder in Bewegung zu kommen, die Laufumfänge langsam zu steigern und nicht gleich zu viel zu trainieren. Der Körper braucht Pausen, damit er sich erholen kann und man sich aufs nächste Training freut. Das erreicht der Läufer durch ei-

ne sinnvolle Balance zwischen Be- und Entlastung, denn nur durch Pausen wird man schneller.

### ... und was sind die typischen Fehler?

Wir laufen immer zu schnell los und nach 100 Metern geht uns die Puste aus.

### Wann ist ein erster Wettkampf realistisch?

Anfänger können schon nach einem viertel oder einem halben Jahr an einem Fünf-Kilometer-Lauf teilnehmen, das kommt immer auch auf das individuelle Leistungsvermögen an. Ziel sollte dabei aber sein, mit einem Grinsen im Gesicht ins Ziel zu laufen. Um Bestzeiten kann man sich dann bei späteren Wettkämpfen kümmern. Bei einem Wettkampf zu starten und mit hundert anderen ins Ziel zu laufen, ist einfach ein geniales Erlebnis. Damit holt sich der Läufer die Motivation, auch am nächsten Tag die Laufschuhe wieder anzuziehen, das

Training fortzusetzen und immer weiter zu laufen.

Das Gespräch führte Peter Hilbert

## Zur Person

Reiner Mehlhorn ist gebürtiger Altenburger und lebt seit 1983 in Dresden. Der 58-Jährige ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern. Der Diplom-Ingenieur für Informatik hat erst mit Anfang 40 mit dem regelmäßigen Laufen begonnen. Seit 1998 hat er 50 Marathonläufe absolviert, darunter 21 Ultramarathons. Mehlhorn hält sich aber auch beim Radfahren und Schwimmen fit. Er hat bereits zahlreiche Triathlonwettkämpfe bis hin zum Ironman bestritten. Reiner Mehlhorn arbeitet seit 2009 als Personal Trainer. (SZ/phi)

## POLIZEIBERICHT

### Drei Autos verschwinden über Nacht

Unbekannte haben in der Nacht von Sonntag zu Montag drei Autos gestohlen. Von der Schulze-Delitzsch-Straße verschwand ein schwarzer Toyota Auris im Wert von etwa 12 000 Euro. Ein schwarzer Golf V im Wert von 9 000 Euro wurde von der Kieler Straße und ein weißer BMW M3 von der Bergbahnstraße gestohlen. (SZ/sca)

### Kita in Reick aufgebrochen

In der Nacht zum Montag brachen Unbekannte in eine Kindertagesstätte an der Straße An der Schleifscheibe in Reick ein. Zwischen 18 und 5 Uhr hebelten die Täter erst ein Fenster des Gebäudes auf und durchsuchten dann die Räume. Gestohlen wurde nach einem ersten Überblick nichts. Wie hoch der Sachschaden ist, steht noch nicht fest. (SZ/sca)

### 44 Bäume für den Striezelmarkt angeboten

Wer spendiert in diesem Jahr die Tanne für den Striezelmarkt? Die Stadt hatte bis Ende Juli um Vorschläge gebeten. „Wir haben insgesamt 44 Angebote erhalten. 26 davon kommen aus dem Stadtgebiet und 18 aus dem Umland“, sagt Sigrid Förster. Unter den „Bewerbern“, so die Abteilungsleiterin für Märkte, seien fünf Douglasien, in der Mehrzahl aber Tannen und Fichten. Es seien einige vielversprechende Bäume darunter. Aus allen Einsendungen wird nun eine Fachjury eine Vorauswahl treffen. Etwa zehn Bäume werden danach vor Ort begutachtet. Maximal fünf Finalisten werden voraussichtlich Anfang September in einer Bildergalerie präsentiert und öffentlich zur Abstimmung gestellt. (SZ/kle)

web www.dresden.de/striezelmarkt

### Polizei sucht Parkplatzrempler

Ein Unbekannter beschädigte am Freitag auf dem Parkplatz auf der Papstsdorfer Straße in Höhe des Ärztehauses einen blauen VW Golf. Nach dem Unfall zwischen 8 und 8.40 Uhr fuhr er davon. Am VW entstanden etwa 3 000 Euro Schaden. Ein Passant hatte den Unfall beobachtet und eine Nachricht für den Fahrer des Golfs hinterlassen, allerdings ohne seine Telefonnummer. Er und weitere Zeugen werden gebeten, sich unter ☎ 4832233 zu melden. (SZ/sca)

### Unbekannte zerschlagen Scheibe eines Skoda

Aus einem Skoda Octavia, der auf der Friedrichstraße parkte, stahlen Unbekannte am Montagmorgen eine Tasche. Sie zerschlugen dafür die Seitenscheibe des Wagens und verursachten einen Schaden von mindestens 300 Euro. (SZ/sca)

### Uwe Steimle taucht zum Stadtfest ab

Aufregend romantisch soll es beim 9. Dresdner Fackelschwimmen werden. Zum „Canaletto – Das Dresdner Stadtfest“ können die Besucher am 16. August um 21 Uhr mit dem Schauspieler und Kabarettisten Uwe Steimle in die Elbe steigen. Badehose und Schwimmflügel habe Steimle schon eingepackt. Je mehr Fackeln in dieser Nacht auf dem Wasser leuchten würden, desto stimmungsvoller würde unser Dresden wirken, sagte er und bat um rege Unterstützung der Dresdner. Das 9. Fackelschwimmen ist einer der Höhepunkte des Stadtfestes. Es passe wunderbar zur aktuellen Jahreskampagne der Stadt, die sich von ihrer romantischen Seite zeige, sagt Marketing-Chefin Bettina Bunge. (SZ/kle)

web www.dresdner-fackelschwimmen.de



## 8x8=ABGEHOLT

Mit Koffern zum Flughafen oder Bahnhof? Mit Gästen auf Stadtrundfahrt? Oder mit Picknickkorb ins Grüne? Mit 8x8 sind Ihrer Unternehmungslust keine Grenzen gesetzt. Genießen Sie ganz große Freiheit zum kleinen Preis. Mehr Informationen finden Sie unter [www.8mal8.de](http://www.8mal8.de)

Wir chauffieren. Jetzt probieren!  
**(0351) 88 88 88 88**



10% Rabatt für SZ-Card-Inhaber