

03.04.2020 14:38 Uhr

von Gabriele Fleischer

1. Halbmarathon verschoben – aber nicht das Training

Macht mal halblang! In der Corona-Krise braucht es neue Ziele und Erfolgserlebnisse. Ärzte und Trainer sagen, wie's gut läuft.



Das Laufband ist unbestechlich. Unter Anleitung von Sportwissenschaftler Philipp Flöbel überprüft Tina Hubrich ihre Form.

© Matthias Rietschel

Von Gabriele Fleischer 6 Min. Lesedauer

Die Absage war absehbar. Gehofft haben Organisatoren und Läufer natürlich gleichermaßen, dass der 23. VVO-Oberelbe-Marathons wie geplant am 26. April stattfinden kann. Doch die Corona-Pandemie macht das unmöglich. Betroffen davon ist auch das Lauf-Projekt „Macht mal halblang“ für Neu- und Wiedereinsteiger.

Nach einem halben Jahr intensivem Training wollten die Teilnehmer das erste Mal einen Halbmarathon in einem Wettkampf laufen, also 21,1 Kilometer. Oder um es örtlich konkret zu machen: von Pirna bis ins Heinz-Steyer-Stadion in Dresden. Dem Ziel des Projektes, gesund ins Ziel zu kommen, sind sie in den vergangenen Monaten durch individuell abgestimmte Trainingspläne nähergekommen.

Das Wort „gesund“ aber hat nun für sie angesichts der aktuellen Lage eine besondere Bedeutung bekommen. Natürlich ist bei allen nach der Absage so wenige Wochen vor ihrem großen Ziel die Motivation eingebrochen. Andererseits wissen die Teilnehmer inzwischen, dass Laufen derzeit die beste Medizin ist – und sie dranbleiben müssen. Für die Zeit nach [Corona](#).

Die Zeit nutzen, gerade jetzt

Das Ziel schließlich bleibt, auch Falko Uyma und Tina Hubrich, die die Sächsische Zeitung auf ihrem Weg zum ersten Halbmarathon begleitet. Sie haben sich vorgenommen, die unfreiwillig gewonnene Zeit zu nutzen.

Gerade erst waren beide bei der eigentlich abschließenden sportmedizinischen Untersuchung und zur Leistungsdiagnostik im Uniklinikum Dresden. Obwohl Hubrich, die als Arzthelferin arbeitet, mit dem Ergebnis des Laufbandtests nicht wirklich zufrieden war, weil sie für sich selbst kaum Fortschritte feststellen konnte, attestierte ihr Trainer Reiner Mehlhorn eine positive Entwicklung: „Tinas Leistungskurve zeigt nach einem halben Jahr Lauftraining klar nach oben.“

Ein Durchschnittstempo von 8,3 Kilometern pro Stunde schaffte sie dieses Mal. Beim Projektstart im August waren es lediglich sieben Kilometer pro Stunde. „Das heißt, rein theoretisch könnte sie nun den Halbmarathon in 2:32 Stunden schaffen. Zu Beginn des Projektes wären es 3:01 gewesen“, vergleicht der Sportwissenschaftler Philipp Flöbel vom Bereich Sportmedizin und Rehabilitation des Uniklinikums, der mit Hubrich den Test auswertet.

Für sie war von Anfang an klar, dass es nicht um Rekorde geht, sondern um das Durchhalten. Und momentan muss sie als Arzthelferin und auch Mutter ohnehin andere Prioritäten setzen. Sie organisierte mit ihrem Mann das Familienleben neu und näht gerade Mundschutz für sich und ihre Kollegen in der Praxis.

Auch für Falko Uyma sind zu Hause wie dienstlich, er ist als Ingenieur tätig, andere Zeiten angebrochen. Aufgeben will er das Laufprojekt allerdings genauso wenig wie Tina Hubrich. Denn für sein Ziel, den Halbmarathon in einer Stunde und 50 Minuten zu schaffen, hat er kontinuierlich trainiert – und wird es weiter tun.



Falko Uyma lässt die Muskelkraft-Entwicklung überprüfen, beobachtet auch von Sportärztin Heidrun Beck und Personal Trainer Reiner Mehlhorn. © Matthias Rietschel

Noch darf er zum Laufen ja vor die Tür und damit seinen Ehrgeiz weiter fordern. Für ihn steht auch fest, dass er die originale Halbmarathonstrecke für sich rennen will. „Das aber nun unter dem Trainingsaspekt, wenn die Wettkampfbedingungen wegfallen“, sagt der Hobbyläufer aus Schmiedeberg. In einem Jahr, so hofft er, wird er dann im großen Läuferpulk auf dem

Elberadweg dabei sein. Die Trainingspläne passen jedenfalls gut, was der Leistungstest in der Uniklinik allerdings nicht auf den ersten Blick bestätigt.

„Bei seiner zweiten Leistungsdiagnostik hat er die Geschwindigkeit von 11,5 Kilometer pro Stunde beibehalten, was einer Prognosezeit von 1:53 beim Halbmarathon entspricht“, sagt Flöbel. Also keine Weiterentwicklung? Doch, entgegnet der Sportwissenschaftler. Dafür spreche die geringere Sauerstoffaufnahme bei Laktat 3, der höchsten Belastungsintensität. Das sei ein Indikator für verbesserte Laufökonomie, erklärt der Fachmann. Das heißt: Uymas Körper braucht weniger Aufwand, um die gleiche Geschwindigkeit zu laufen.

Die Empfehlung des Sportwissenschaftlers an den Hobbyläufer: ab sofort mehr mittlere Strecken über 60 Minuten im aeroben Bereich laufen, bezogen auf ihn also zwischen zehn und elf Kilometer pro Stunde laufen. Zudem biete es sich laut Flöbel an, bei 90-Minuten-Läufen mit Geschwindigkeiten zwischen acht und zehn Kilometern pro Stunde den Fettstoffwechsel zu trainieren. „Das gibt ihm die nötige Basis, auf längeren Distanzen eine höhere Grundgeschwindigkeit rennen zu können, und das macht in Corona-Zeiten auch den Kopf frei“, sagt Flöbel.

Ein Handicap für Falko Uyama waren zuletzt jedoch Schmerzen im Fußgelenk und eine Bronchitis, die ihn bei seinen Laufeinheiten bremsen.

Sportärztin Dr. Heidrun Beck vom Uniklinikum bezeichnet solche Erkrankungen als klares Signal, für einige Zeit kürzer zu treten. Das habe Uyama durch eine Anpassung des Trainings gut geschafft. Auch Tina Hubrich überstand so zeitweilige Rückenprobleme. Rein körperlich konnte die Ärztin beiden bei ihren Untersuchungen insgesamt beste Voraussetzungen für die Herausforderung Halbmarathon bescheinigen. Die Problemzonen bei Läufern – vor allem Knie, Füße, Rücken und Hüften, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind – hätten keine Defizite gezeigt. „Oft haben Läufer durch Stauchungen mit Überlastungsproblemen zu tun, besonders wenn Lauf-Umfänge zu schnell gesteigert werden“, erklärt Beck. Dann müssten Läufer eine Zeit lang auf Alternativsportarten umsteigen, also beispielsweise mehr Fahrradfahren.

Das Internet hilft – mit Übungen

Fußschmerzen wiederum ließen sich schon mit ordentlich gedämpften Schuhen vorbeugen. Manchmal sei die Überlastung aber so hoch, dass die Gefahr eines Ermüdungsbruchs besteht.

Auch eine gerötete und dicke Achillessehne seien Achtungszeichen. Dann, betont Beck, ist eine längere Laufpause angesagt. „Lieber eine kleine Pause von wenigen Wochen als ganz mit dem Sport aufhören zu müssen“, sagt sie.

Bei Rückenschmerzen und für eine Verbesserung der Reaktion des Körpers auf Störreize empfiehlt Beck das sogenannte MiSpEx-Programm. Das seien von der Uniklinik mitentwickelte Übungen, die Schmerzen entgegenwirken sollen. Kurse dazu werden im Bereich der Sportmedizin angeboten. Ob der nächste, für Mai geplante stattfinden kann, ist derzeit offen. Informationen zur MiSpEx-Studie und Übungen finden ambitionierte Breitensportler aber auch im Internet: www.mispex.de/uebung.

Beim fakultativen Krafttraining ließ Falko Uyama von den Sportwissenschaftlern schließlich noch Beuger und Strecker seiner Beine testen. In Zeiten, wo Fitnessstudios geschlossen

haben, ist gezieltes Muskeltraining ein schwieriger Tipp. Aber auch da hilft im Notfall das Internet.

„Das Beste, was ihr in dieser Situation tun könnt, ist weiter zu trainieren – auch, weil es das Immunsystem stärkt“, betont Trainer Reiner Mehlhorn. Die Trainingsinhalte bleiben dabei unverändert: ein- bis zweimal pro Woche Grundlagenausdauer, lange und langsam, und einmal mit dem Tempo spielen, so Mehlhorn. Er bleibt ihr Ansprechpartner, nun eben per Mail. Denn für ihn ist auch in der Krisensituation klar: „Ein Erfolgserlebnis werden wir allen am Projekt beteiligten Läufern schaffen. Vielleicht bei einem anderen Lauf im Herbst oder beim Oberelbe-Marathon 2021“.

Die Grundlagen für ein erfolgreiches Finish seien in jeden Fall gelegt. Nun kommt es darauf an, dass die Motivation in den nächsten Monaten hält. Die Sächsische Zeitung wird nachfragen.