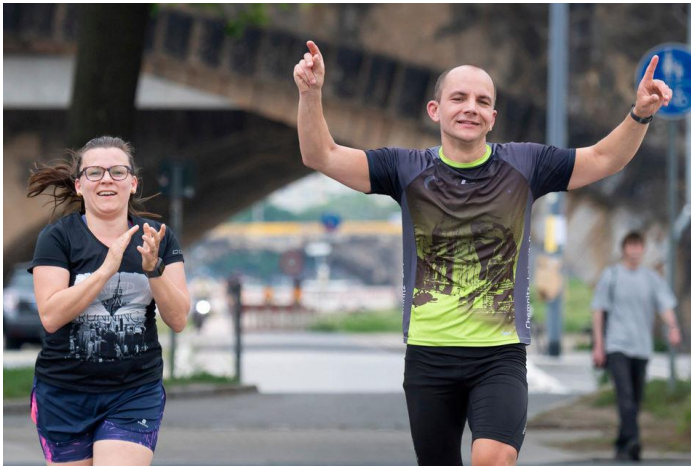


06.06.2020 11:00 Uhr

von Gabriele Fleischer

## Der erste Halbmarathon ... geschafft

Mach mal halblang! Der Name ist Programm beim Projekt des Oberelbe-Marathons und das Ziel vorgegeben. Ein Erfahrungsbericht von der Strecke.



Die Anstrengung ist ihm anzusehen, den Beifall von Projektpartnerin Tina Hubrich hat sich Falko Uyma so kurz vorm Ziel aber verdient. Das Projektziel, einen Halbmarathon gesund zu beenden, ist erreicht. © Matthias Rietschel  
Von Gabriele Fleischer 6 Min. Lesedauer

**Dresden.** Es ist soweit: Falko Uyma steht am Start seines ersten Halbmarathons. Eigentlich war diese persönliche Premiere zwischen Pirna und dem Heinz-Steyer-Stadion in Dresden zwei Wochen früher beim VVO-Oberelbe-Marathon geplant. Doch der wurde wie alle Wettkämpfe wegen der Corona-Pandemie abgesagt. Uyma will trotzdem wissen, ob sich die monatelange Vorbereitung gelohnt hat, wenn schon nicht beim Wettkampf, dann bei einem Trainingslauf.

Eine Stunde und 50 Minuten hat er sich vorgenommen für die 21,1 Kilometer, auf denen er von Trainer Reiner Mehlhorn begleitet wird. Kaum einer kennt ihn und dessen Laufform schließlich besser.

Seit August vergangenen Jahres läuft das Projekt „Mach mal halblang“, initiiert von Oberelbe-Marathon-Rennleiter Uwe Sonntag, der Abteilung für Sportmedizin und Rehabilitation der Uniklinik Dresden sowie Mehlhorn. 16 Frauen und Männer sind dabei. Hobbysportler mit ganz verschiedenen Voraussetzungen, aber dem einem Ziel: gesund und glücklich den Halbmarathon zu bestreiten.

## Corona bringt alles durcheinander

Zwei von ihnen, neben dem 39-jährigen Ingenieur Uyma auch die ein Jahr jüngere Arzthelferin Tina Hubrich, hat die SZ in den vergangenen Monaten begleitet. Auch, als sie von der Corona-Pandemie ausgebremst wurden, sich die Trainingsbedingungen schwieriger gestalteten, als Kinderbetreuung und Homeoffice die Prioritäten verschoben haben und auch der wöchentliche Trainingsplan durcheinandergeriet.

Hubrich ist sogar froh, durch die Wettkampfabgabe Zeit gewonnen zu haben. Uyma hat dagegen weiter trainiert, dreimal in der Woche insgesamt rund 30 Kilometer – zuletzt aber mehr Dauerläufe als Tempo-Intervalle. Auch ihm fehlen die Lauftreffs. Kontakt zum Projektrainer und zu Sportwissenschaftler Philipp Flöbel hat er aber immer. Eine App verbindet sie.



Ein Pfiff von Trainer Reiner Mehlhorn – und Falko Uyma startet in Pirna seinen ersten Halbmarathon. © Matthias Rietschel

Nun aber, auf der Strecke, ist Uyma allein. Er schaut auf die Uhr, wird langsam unruhig. Flöbel nimmt am Start etwas Blut aus dem Ohrläppchen des Läufers, um das Laktat zu messen. Das ist Milchsäure, die bei vermehrter Belastung und unzureichender Sauerstoff-Versorgung in den Muskeln entsteht. Um Veränderungen zu kontrollieren, wird später noch zweimal Blut abgenommen. Es ist 11.14 Uhr an diesem schwülwarmen Mai-Sonntag, als Mehlhorn pfeift und damit den Start simuliert. Auf geht es in Pirna auf der Glashüttenstraße durch die Eisenbahnunterführung an die Elbe. Die Haltung ist super, das Tempo mit 4:30 Minuten pro Kilometer auf den ersten zwei Kilometern aber etwas zu schnell. „Ab Kilometer drei hat Falko das geplante Tempo von 5:00 bis 5:15 pro Kilometer gut halten können“, sagt Mehlhorn, der Uyma mit dem Fahrrad begleitet. Dass auch mal ein Ausschlag bis 6:00 dabei ist, sei normal. Konstantes Tempo laufe keiner.

Uyma will eigentlich erst nach etwa der Hälfte Minerale und Kohlenhydratspeicher auftanken. Doch schon nach sieben Kilometern muss ihm Mehlhorn Gel und Isogetränk reichen. Es ist zu warm, der Schweiß läuft. Dann fühlt Uyma plötzlich einen Stein im Schuh. Jeder Läufer weiß, was das heißt. Kurz vor dem Blauen Wunder muss er bei Kilometer 14 eine Gehpause einlegen. Das kostet Zeit. Und die Nervensäure im Schuh ist immer noch nicht raus.

## Den letzten Kilometer laufen beide gemeinsam

Immer wieder blickt Uyma zur Uhr. Er wird verbissener – und langsamer. „Schon bei Kilometer 12, 13 war mir klar, dass ich die angepeilten 1:50 nicht halten kann“, sagt er später im Ziel. Sich dann trotzdem noch zu motivieren, ist schwer. „Dann spielt der Kopf nicht mehr mit“, erklärt der Trainer. Ein Plan B, also Durchhalten, Druck rausnehmen und locker bleiben, wird zum zähen Ringen, zumal Freunde und Familie mitfiebern und, ja, auch die Presse dabei ist. Immer wieder spornt Mehlhorn den Läufer an, rät ihm, nach Gefühl weiterzulaufen und an Erfolgserlebnisse zu denken.

Die Waldschlößchenbrücke ist in Sicht. „Ich kann nicht mehr“, ruft Uyma seinen Begleitern zu. Die versuchen, ihn mit aufmunternden Rufen bei Laune zu halten. Ein Läufer im lockeren Schritt kommt entgegen. Uyma zweifelt und hält trotzdem durch. Am Italienischen Dörfchen winkt Hubrich: „Super, du hast es gleich geschafft.“ Den letzten Kilometer laufen beide zusammen. „Ich hätte so eine Strecke bei der Schwüle nie zu Ende gebracht, auch nicht in meinem Tempo“, bekennt sie. Sie will, wenn es wieder möglich ist, in diesem Jahr noch einen „guten Zehner“ laufen. Mehr nicht.



Geschafft – und frustriert: Falko Uyma hat seine Zielzeit verfehlt. Sportwissenschaftler Philipp Flöbel muntert ihn auf. © Matthias Rietschel

Nicht mehr – denkt Uyma. Nach 2:06 Stunden ist er im Ziel. Noch ein Tropfen Blut für die Laktat-Messung, dann trinkt er, macht sich lang und ist für Minuten nicht ansprechbar. Woran es lag, dass er sein Ziel verfehlt hat? „An der Kondition. Leider ist die Antwort so einfach“, sagt Uyma. Dabei sei die persönliche Betreuung in den Wochen davor optimal gewesen. Ganz sicher fehlte die Stimmung, die die Läufer sonst an der Strecke antreibt. „Ich werde kein Langstreckenläufer“, sagt Uyma frustriert.

Ein paar Tage später sieht das schon anders aus, vielleicht auch dank der Einschätzung von Sportwissenschaftler Flöbel: „Das war richtig stark von Falko. Obwohl er ab der Hälfte wusste, dass es schwer werden würde, hat er sich ohne Mitläufer und Publikum durchgekämpft“, sagt er.

## Der Trainingsplan stimmt, aber ...

Auch die Auswertung der Blutuntersuchung bringt gute Ergebnisse. „Die Laktatkonzentration von konstant um 2,2 mmol/l während des Laufs entspricht der Laufbandleistungsdiagnostik vom März“, erklärt Flöbel. Das zeige, dass die Diagnostik eine grobe Empfehlung für den

besten Geschwindigkeitsbereich während des Laufens bietet. „Bei Falko hat sich durch strukturiertes Training die Grundleistung vor allem bei Strecken um die zehn Kilometer verbessert“, schätzt der Sportwissenschaftler ein.

Für längere Distanzen müsse er nun aber weiter an seiner Grundlagenausdauer arbeiten. Durch intensive Intervallläufe könne beispielsweise die Endgeschwindigkeit erhöht werden. „Dann ist nächstes Jahr zum Oberelbe-Marathon eine Zeit von deutlich unter zwei Stunden möglich“, sagt Flöbel. Auch Mehlhorn ist sicher, dass Uyma sein Ziel noch schafft. „In ein, zwei Wochen wird es bei Falko wieder in den Füßen kribbeln.“ Daran zweifelt auch Uyma nicht. Er will weiterlaufen, in den Wäldern bei Schmiedeberg, im Großen Garten – und irgendwann bei einem Wettkampf. Erst einmal kürzere Strecken. Für zehn Kilometer beim Sportscheck-Lauf im November ist er schon angemeldet.

Und Uyma wird dabei sein, wenn sich im September die Teilnehmer am Laufprojekt hoffentlich wieder treffen können. Das Projektziel bleibt auch seines: ein Halbmarathon unter Wettkampfbedingungen, entweder der Dresden-Marathon in diesem Jahr oder der nächste Oberelbe-Marathon.

## **Das waren die ersten Teile in dieser Reihe**

Bisher erschienen in dieser Serie drei Folgen – am 2. Februar der Auftakt mit der Schlagzeile: Macht mal halblang! Halbmarathon laufen wird immer angesagter. Das Problem: Viele unterschätzen die Risiken. [Der Oberelbe-Marathon baut jetzt vor.](#)

Am 22. Februar folgte der zweite Teil unter dem Titel: Was sollte man vor einem Halbmarathon essen? Die SZ begleitet zwei Läufer auf ihrem Weg zum ersten Halbmarathon. [Welche Bedeutung haben dabei Bekleidung und Ernährung?](#)

Und am 3. April erschien die dritte Folge mit der Überschrift: 1. Halbmarathon verschoben – aber nicht das Training. In der Corona-Krise braucht es neue Ziele und Erfolgserlebnisse. [Ärzte und Trainer sagen, wie's gut läuft.](#)