

Wiederentdeckung der Sportstätte Laufbahn

VON MANFRED STEFFNY

Viele durchschnittliche Läufer haben Angst, auf der Laufbahn zu trainieren. Sie fühlen sich beobachtet, zu langsam für den „schnellen“ Untergrund und unwohl, wenn sie überrundet werden. Und so kommt es zu dem Paradoxon: immer mehr Läufer bevölkern die Wälder, ärgern sich dort über Unebenheiten, Hunde und Dunkelheit, während die Sportplatzrunden verkümmern und leerstehen. Die Begehrlichkeit des bezahlten Fußballs wird so groß, daß in Stadien durch Bau von Vortribünen die Laufbahnen wegfallen, wie bereits geschehen und weiter geplant. Dem kann die Leichtathletik, ehe sie zur Randsportart erklärt wird, nur entgegenwirken, indem sie ihre Läufer und auch Lauftreffs in den Stadien und Sportplätzen mobilisiert. Der folgende Beitrag soll aufzeigen, wie ein sinnvolles Lauftraining auch für Langstreckler auf der Laufbahn möglich ist.

In vielen Städten der Dritten Welt, wo einige wenige Verkehrsstränge und die damit verbundenen Abgase so übermächtig sind, daß man in der Stadt nur in kleinen Parks und Stadien trainieren kann, ist es ganz selbstverständlich, daß auf der Sportplatzrunde gelaufen wird, vor allem in tropischen Ländern mit frühem Sonnenuntergang abends unter Flutlicht. Die wetterunabhängige Kunststoffbahn ermöglicht ein gleichmäßiges Laufen von Bahn 1 bis 8. Unermüdlich kreisen nebeneinander laufend mitunter hunderte von Joggern um die Bahn, Gruppen, die zusammengehören oder einzelne Läufer. Beobachtet man das scheinbare Durcheinander einige Zeit, so merkt man, daß der Läuferfluß sehr wohl geregelt ist:

Innen die langsamsten!

die langsamsten laufen innen, die schnellsten außen. Es gilt die Regel: rechts überholen. Durch die Kurvenvorgabe - pro Kurve und Bahn sind dies 3,5 m - laufen die äußeren Bahnen entsprechend mehr und schneller. So kann eine Gruppe von unterschiedlich starken Läufern zusammen laufen, wenn die Läufer auf Bahn drei oder vier in den Kurven das Tempo etwas anziehen und die Läufer auf der Innenbahn gleichmäßig weiterlaufen.

Ist die Bahn wirklich stark belegt, kann sich ein neu hinzu kommender Läufer nach ein paar Runden gut einschleusen. Er findet im Läuferfluß seine Position wie ein Stück Holz im Wasser. Auch hier ist es ja so: im Strom staut sich innen das „langsamere“ Wasser und außen fließt es schneller.

Auf den äußeren Bahnen spielt sich der normale Leichtathletik-Betrieb ab: Läufer knüppeln



Die Laufbahn ist für alle da. Für Lauftreffs wie hier bei einer Stafette, die durch das Frankfurter Waldstadion anlässlich der deutschen Meisterschaft führt. Foto: Mast

auf Bahn 7 Tempoläufe oder Intervalle runter und haben außen noch eine Überholmöglichkeit, selbst wenn auf der äußersten Bahn auf der Zielgeraden ein paar Hürden stehen, die von den Spezialisten genutzt werden.

Wieviel Läufer passen so auf die 400-m-Bahn? Man kann davon ausgehen, daß innen enge Fünfer-Trauben auf Bahn 1 und 2 traben mit ei-

nem Abstand zur nächsten Gruppe von etwa fünf Metern. Dies bedeutet: auf jeden Meter paßt ein Mensch, mal drei auf einem Quadratmeter, mal ein größerer Abstand dazwischen. Das sind 800 Läufer! Läuft auf den Bahnen 3-6 alle zehn Meter ein Mensch, so sind dies 4x40 gleich 160 Menschen. Auf Bahn 7 können zehn Läufer unterschiedlich schnell Tempo laufen (bei ca. +5 m/sec), auf der Außenbahn weitere fünf.



Die Laufbahn ist für alle da. Für Geher wie hier bei einer deutschen Meisterschaft über 20 km mit dem früheren Olympiasieger Hartwig Gauder als zweitem von rechts. Foto: Cha

Platz ist für alle da, insgesamt 975! Das ist eine sensationell hohe Zahl, größer als jeder Lauftreff in Deutschland, in den Großstädten Südamerikas und Asiens aber keine Utopie.

Balzplatz der Asse?

Bei uns ist die Organisation auf der Laufbahn leider umgekehrt: innen laufen die schnellsten und außen die langsamsten. Die langsamen sind so von Runde zu Runde frustrierter, sie kennen sich auch, weil sie nicht so erfahren sind, mit den verschiedenen Markierungen nicht so gut aus und wissen am Ende nur, wieviele Runden sie gelaufen sind. Das Wettkampf-Überholssystem aufs Training übertragen ist breitensportfeindlich und unbewußt ein Hauptgrund dafür, daß die Bahn zum Balzplatz der Asse geworden ist. Auf unseren Bahnen trainieren - wenn es hoch kommt - gleichzeitig zwei Dutzend Leute auf der Bahn.

Übernimmt man das System „innen die langsamsten“, so hat man eine Reihe von Vorteilen: keine Zusammenstöße, kaum Behinderungen, mehr Leute können zusammen trainieren, weniger Betreuer sind erforderlich.

Hier ist die Bahnlängen-Differenz pro Runde aufgelistet:

Bahn 1 = 400 m	Bahn 5 = 428 m
Bahn 2 = 407 m	Bahn 6 = 435 m
Bahn 3 = 414 m	Bahn 7 = 442 m
Bahn 4 = 421 m	Bahn 8 = 450 m

Dies bedeutet: nach 20 Runden hat die erste Bahn 8 km zurückgelegt, die achte Bahn aber 9 km. Geht man dann noch von Leistungsunterschieden von 10% von Doppelbahn zu Doppelbahn aus, so bringt man einen kompletten Lauftreff, eine Langstreckler- und eine Mittelstreckler-Leistungsgruppe auf der Bahn gleichzeitig unter.

Hat ein Verein oder ein Lauftreff einen bestimmten Abend in der Woche die Bahn zur Verfügung, so kann er seine Gruppen sehr gut organisieren.

Dazu folgendes Beispiel:

==> Innen laufen und gehen Leute im Schnitt von 3:00 min pro Runde 20 Runden lang und legen dabei 20 Runden oder 8 000 m in einer Stunde zurück.

==> Auf Bahn 3 laufen Leute im Schnitt von 2:30 min pro Runde 24 Runden lang und legen dabei 24 Runden oder 9 936 m in einer Stunde zurück.

==> Auf Bahn 5 laufen Leute im Schnitt von 2:30 min pro Runde 24 Runden lang und legen dabei 24 Runden oder 10 272 m zurück.

==> Auf Bahn 7 laufen Leute im Schnitt von 2:13 min pro Runde 27 Runden lang und legen dabei 27 Runden oder 11 934 m zurück (auf der Bahn 8 wären es schon 12 150 m).

==> Auf Bahn 8 laufen Leistungsläufer Intervalle über 200 und 400 m und benutzen dabei die Außenmarkierungen bis zum Ziel. Hat man einmal die Punkte für 1 000 m (am 100-m-Start für Bahn 8 plus zwei Runden) oder 2 000 m gefunden und vermessen, so wird man ein vielfältiges Intervall- und Tempolaufttraining gestalten können. Bei Tempoläufen auf dem weiteren, äußeren Bogen ist nebenbei die Verletzungsgefahr wegen evtl. Überbelastung des inneren Beines geringer.

Natürlich ist ein anderes Schema anwendbar, auch ein allgemeines „laissez-faire“, wie es ja woanders ohne besondere Regelung klappt.

Wo bleibt die Langeweile?

Auf die Frage: Wo bleibt die Langeweile? wartet der Leser sicher schon die ganze Zeit. Sie bleibt zu Hause, denn bei einem solch quirligen System kommt sie gar nicht erst auf. Auf der Bahn zu laufen, ist nur eintönig, wenn man alleine läuft. Sobald sich Gruppen bilden und seitwärts etwas passiert, man jede Runde an einer Bezugsperson (Übungsleiter, Familienmitglied, Freund) vorbeiläuft, kann davon keine Rede sein. Der Nudeltopf der 400-m-Bahn braucht in der Gruppe nicht einmal mit mentalen Tricks überwunden zu werden, im Gespräch geht die Stunde flott vorbei. Umgekehrt: wer öfters auf der Bahn trainiert, wird auf einmal die lange, etwas ansteigende Gerade auf dem letzte Stück im Wald als belastend empfinden, weil er sich an die zwei Kurven auf der Bahn so schön gewöhnt hat, und die Geselligkeit des Sportplatzes vermissen.

Weitere Vorteile: die Meßbarkeit der Strecke und der Zeit; denkbar ist auch die Aufstellung einer großen Uhr oder die Beschallung mit Musik; die Möglichkeit, jederzeit das Lauftraining für ein paar gymnastische Übungen, ein Getränk, einen Toilettenbesuch oder einen Kleiderwechsel unterbrechen zu können. Auch die Freaks mit der Pulsmeßuhr werden die Vorteile der Bahn bald zu schätzen wissen. Der Puls stolpert nicht mehr, sondern die Herzfrequenz bleibt auf ebenem Boden mit sanftem Boden gleichmäßig, so daß man das gewünschte Tempo besser findet.

Günstiges Umfeld

Überhaupt ist das Umfeld eines Sportplatzes oder Stadions mit Umkleidekabinen, Duschkablen, Parkplätzen, Kiosk oder Stadi-

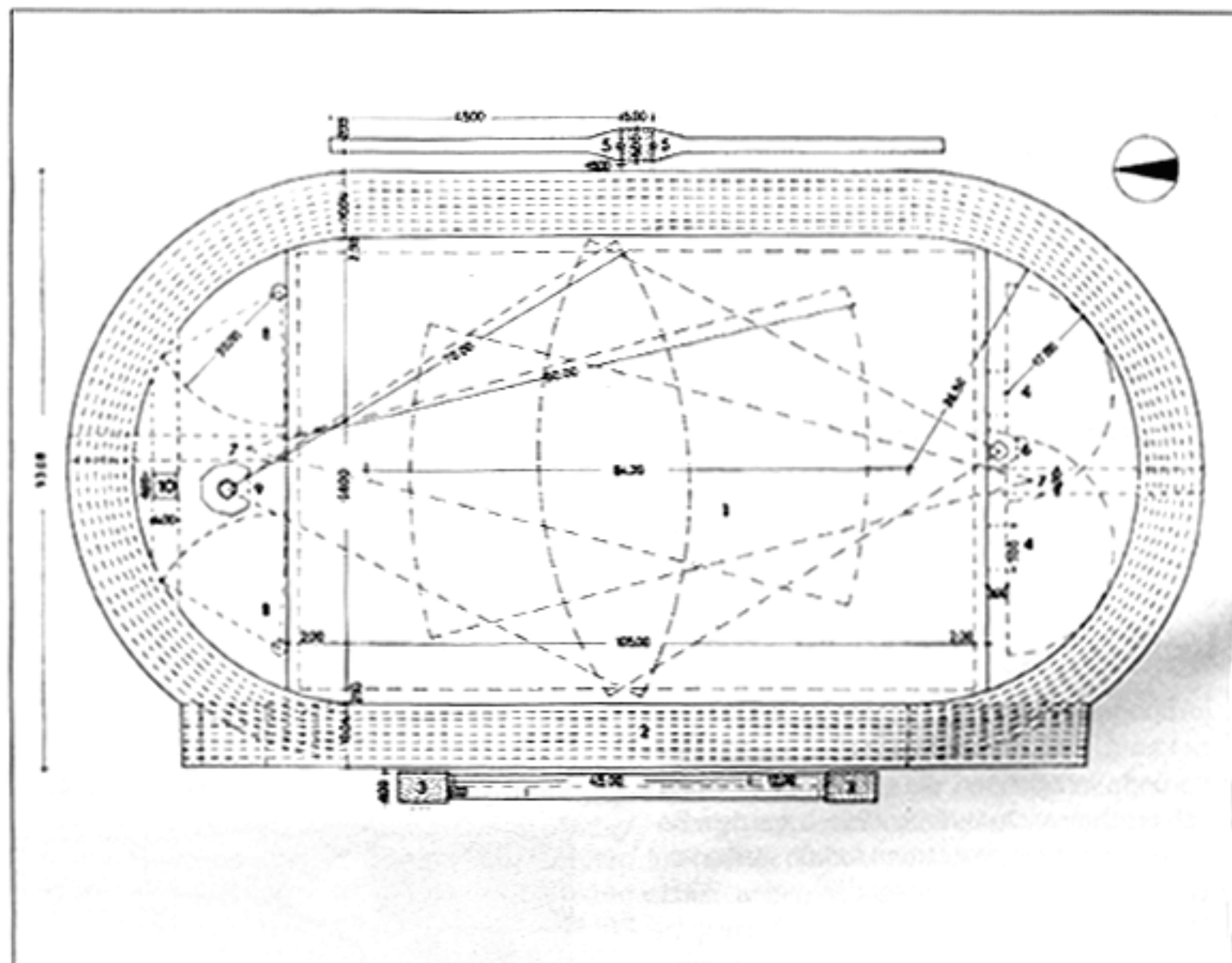
on-Gaststätte nicht zu verachten. Das gilt auch für den nicht laufenden Partner. Es ist unverständlich, warum so wenige Lauftreffs nicht wenigstens vom Stadion loslaufen und sich stattdessen „jotwehde“ draußen treffen und die Infra-Struktur der Sportplätze, die von unser aller Steuergeld teuer gebaut und erhalten werden, nicht nutzen.

Das Umfeld eines Sportplatzes ist auch für Jugendliche viel interessanter und besser selbständig anzusteuern als ein Parkplatz im Wald, wo man von Eltern und Übungsleitern abhängig ist und nicht anschließend noch ein bißchen herumgammeln kann. Auch diese Tatsache trägt zur Überalterung unserer Laufgruppen bei!

Die 400-m-Rundbahn ist auch für Anfänger besonders geeignet. 300 m Laufen, 100 m Gehen heißt der klassische Plan für Lauf-Novizen, solange man sich dabei noch unterhalten kann und nicht nach Atem ringt. Zehn Runden - egal, wie langsam - sind da schon gut. Auf der Bahn steht der Anfänger, wenn er/sie erschöpft ist, nicht mitten im Wald, sondern kann jederzeit aufhören.

Alternativen möglich

Außerdem ist die 400-m-Strecke der Laufbahn ja nicht die einzige, zwingende Trainingsmöglichkeit. Das fängt schon damit an, daß man an vielen Orten 3-4 km zum Sportplatz hinlaufen kann, dort sein Kerntraining auf der Bahn abwickelt und dann zurückläuft oder sich zurück mitnehmen läßt. Befindet sich in der Nähe der Sportanlage ein Park oder ein Fluß, kann man sich dort ein- und auslaufen. Das wird auch von typischen Bahnläufern seit jeher so praktiziert. Zumindest kann man um die Parkplätze oder rund um den Sportplatz laufen, mit ein bißchen Pfliffigkeit läßt sich bei einem geöffneten Tor auch Landschaft integrieren. Man läuft über die Bahn und stückelt in Form einer Acht noch eine





Die Laufbahn ist für alle da. Auch für Kinder, die sich beim Laufen im Umfeld eines Sportplatzes wohler fühlen als in freier Natur.

Foto: Rose

Es gibt jedenfalls keinen Grund, die Laufbahnen leer stehen zu lassen. Das örtliche Sportamt kann über die Benutzungszeiten von Sportplätzen informieren.

Runde dran oder läuft bei einem größeren Stadion, wo man durch's Marathontor rein- und rauslaufen kann, eine Bahnrunde und fügt eine größere äußere Runde an und legt dann jeweils diese Distanz zurück. Hier ist auch als Abschluß des Einlaufens zur Stärkung der Beinmuskulatur ein Treppenlaufen empfehlenswert. Ideal, wenn auch in Deutschland wenig vorhanden, ist eine mit Sand, Laub und Rinde angelegte Finnbahn außerhalb des Sportplatzes.

Lauf auf dem Rasen

Ein eigenes Kapitel ist der Rasenplatz innerhalb des Bahnovals, meist als Fußballplatz angelegt. Auch er kann sehr gut in das Lauftraining integriert werden, wenn das gestattet ist. Denn viele Platzwarte fürchten um ihren Rasen und lassen höchstens Barfußlauf innen zu. Wird dies aber zugestanden, so ist allein die Möglichkeit, barfuß zu laufen und so Füße und Zehen zu kräftigen, ein entscheidendes Argument für den Bahnlauf im Sommer. Ist das Rasenviereck frei zugänglich und stören auch nicht gerade die Geschosse der Diskus- und Speerwerfer, so kann der Rundenlauf sinnvoll unterbrochen werden. Steigerungsläufe und kurze Sprints auf Rasen sind sehr empfehlenswert. Am besten läuft man diagonal über den Platz und nutzt so die gesamte Länge aus. Gymnastik am Mittelkreis des Fußballplatzes sind ebenso eine gute Lösung wie Startübungen mit Abdruck vom Torpfosten aus - auch für Langstreckler zur Stärkung der hinteren Beinmuskulatur. Stretchingübungen mit Aufstützen auf den Barrieren am Rand sind natürlich ebenso geeignet im Halbkreis der Kurve.

Testwettkämpfe

Hat die Laufgruppe sich erst mal mit einem regelmäßigen Bahntraining angefreundet, so ist der Weg zu Wettkämpfen auch nicht weit. Da kann man einen internen 1 000-m-Testlauf für alle organisieren, bekanntlich ein wichtiger Anhaltspunkt für die Tempolauf-Gestaltung und das läuferische Potential auf den längeren Strecken. Gerade im heißen Sommer wird ein 10 000-m-Bahnlauf unter abendlichem Flutlicht oder der im Osten so beliebte Stundenlauf auch von schwächeren Läufern gut angenommen, wenn die Organisation (Runden und Übrerrundungen messend) entsprechend sattelfest ist.