

# Mehr als ein paar Runden rennen

Für den Athleten ist die Steuerung und die Motivation durch den Trainer wichtig

VON JANNIK JAUER  
UND MORITZ FIEGE

Köln. „Auf die Plätze, fertig, los!“, schallt es über die Sportanlage des TuS Köln rrh. Sportler jeglichen Alters treffen sich hier im rechtsrheinischen Höhenberg regelmäßig, um gemeinsam ihrer Leidenschaft zu frönen, dem Laufen. Im Mittelpunkt steht hierbei der einzelne Athlet, schließlich ist Laufen ein Sport für Individualisten, auf die das Training im Verein gezielt abgestimmt werden muss. „Ein wichtiger Punkt ist, dass jeder Athlet von seinem Coach einen individuellen Übungsplan zusammengestellt bekommt, nach dem er trainieren sollte. Außerdem bekommt der Athlet jederzeit individuelles Feedback und wichtige Tipps“, erklärt Lars Jucken, der zusammen mit Arndt Fontes die Trainingsgruppe beim TuS Köln rrh. leitet.

## Grundlagen vermitteln

Es sei für den Athleten sehr wichtig, anfangs an die Hand genommen zu werden, um die nötigen und vor allem richtigen Grundlagen vermittelt zu bekommen. „Natürlich kann man sich in Zeiten des Internets kinderleicht Trainingspläne selbst zusammenstellen. Und natürlich gibt es zahlreiche Apps, die mir genau sagen, wie viele Kilometer ich heute laufen soll. Aber im Internet steht auch nicht immer das Richtige, und vor allem ist es nicht individuell auf den Athleten angepasst, sodass es sogar zu negativen Effekten führen kann“, sagt der Lauftrainer. Hinzu kommt, dass eine App den Athleten nicht korrigieren und erst recht nicht spontan reagieren kann. „Es kann durchaus vorkommen, dass ein Athlet, vor allem im Jugendalter, mal einen schlechten Tag hat, weil es zu Hause oder in der Schule



Max Kreitner (vorn) ist leidenschaftlicher Läufer und seit Jahren beim TuS Köln rrh. Foto: Lars Jucken

nicht rund läuft. Nach einer gewissen Zeit merke ich das als Trainer natürlich und kann sofort in den Übungsablauf eingreifen und die Intensität entweder reduzieren oder erhöhen, damit der Athlet den Stress abbauen kann“, so Jucken.

Außerdem seien beim Vereinstaining der Umfang viel höher und die Variation viel größer, als die meisten denken: Das Training findet drei- bis viermal in der Woche statt, für die ambitionierten Athleten sogar täglich, und besteht aus vielen Komponenten wie Dauer- und Tempoläufen, Athletik- und Krafttraining sowie Laufkoordination. Solche Übungen sind für einen guten Sportler in der Wettkampfvorbereitung genauso wichtig wie normale Läufe, um die Rumpfmuskulatur zu stärken. „Ein einfaches Lauftraining reicht nicht, um wirklich erfolgreich zu

sein“, macht Lars Jucken deutlich, während sich die Sportler seiner Trainingsgruppe gerade dehnen.

Max Kreitner, 1994 geboren, gehört zu den Athleten, die Jucken betreut. Seine Lieblingsdisziplin

Eine Kooperation des

**Kölner Stadt-Anzeiger**

und des Instituts für

Kommunikations- und Medienforschung der Deutschen Sporthochschule Köln



**Deutsche Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

sind die 800 m. Hier hat er 2013 bei den Nordrhein-Meisterschaften der Altersklasse U 20 den zweiten Platz belegt. Zum Laufen ist er durch seine Eltern gekommen.

„Anfangs bin ich mit meinen Eltern mitgelaufen, und irgendwann habe ich selbst Gefallen daran gefunden. Das ging dann teilweise so weit, dass mich meine Eltern bremsen mussten, damit ich nicht zu viel laufe“, sagt Kreitner und lacht. Bei einem Benefizlauf wurde er dann direkt vom TuS Köln rrh. angesprochen und ist seitdem Mitglied. Die Frage, warum man sich jedes Mal aufs Neue quält und wie man sich ständig neu motiviert, stellt sich der Junior wie viele manchmal auch, aber er kennt die Antwort: „Man fühlt sich nach dem Training einfach viel besser als vorher. Man kann während des Laufens komplett abschalten, und es hilft enorm, den Kopf freizukriegen und den ganzen Stress abzuwerfen. Und obwohl man sich jedes Mal quält und kurz vor dem Zusammenbruch steht, überwiegt

am Ende das positive Gefühl, wieder an die eigene Schmerzgrenze gegangen zu sein.“

Kreitner trainiert zwar in einer Gruppe mit mehreren Leuten, doch für den Erfolg ist jeder selbst verantwortlich. „Natürlich gibt es auch die sogenannte Tagesform, doch Disziplin und Fleiß sind die maßgeblichen Faktoren für den Erfolg. Man erntet letztendlich nur das, was man investiert. Und in der Leichtathletik musst du verdammt diszipliniert sein“, sagt Jucken: „Ein gemütliches Bier nach dem Training wie beim Fußball ist zwar erlaubt, aber mehr auch nicht, denn das wirkt sich sofort negativ auf die Leistung aus – die Leichtathletik ist da sehr hart.“

Da ist es nur hilfreich, dass der Coach das Training steuert und für Motivation sorgt. Und natürlich müssen sich Sportler und Trainer untereinander verstehen und gegenseitig vertrauen. „Die Absprache ist sehr wichtig, um den optimalen Trainingseffekt zu garantieren. Dabei sollte der Athlet schon die Anweisungen des Trainers befolgen, aber natürlich kann er auch eigene Aspekte einbringen, sodass man zusammen das Beste für den Athleten erarbeitet“, erklärt Jucken.

## Freude in der Gruppe

Das trifft auch auf Rana Bhattacharjee (Jahrgang 1973) zu. Er ist seit 1977 Mitglied beim TuS Köln und läuft immer noch für sein Leben gern. „Ich kam damals vom Fußball, weil man bei mir ein angebotenes Talent für das Laufen entdeckt hatte. Dann ging alles ganz schnell. Ich war ziemlich gut und nahm deutschlandweit an Wettkämpfen teil. Dieser Druck, der beim Wettkampf entsteht, hat mich schon immer sehr gereizt, und das hat sich bis heute nicht geändert“, erzählt Bhattacharjee und fügt hinzu: „Ich würde nie freiwillig rausgehen und alleine im Wald laufen. Das würde mir absolut keinen Spaß machen. Hier im Verein habe ich Freunde, mit denen ich mich messen kann, und das ist es für mich, was Laufen so geil macht.“