



Laufen als Kopfsache

Norbert Schläbitz: Wenn ich denn laufe, dann laufe ich, 184 Seiten, 14,90 €, Copress-Verlag, ISBN 978-3-7679-1195-6

21 Marathonläufe, Bestzeit 3:12:54 h in Hamburg mit 54 Jahren, Professor für Musikpädagogik in Münster. Das ist der Steckbrief des Autors, der dieses Buch als „namenloser Marathonläufer“ sozusagen aus mildem Protest gegen den japanischen Schriftsteller Haruki Murakami und dessen Buch „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“ verfasst hat. Vom Laufen sei da wenig die Rede. So en passant erfahre man davon in einer Art Lebensbiografie. „Mich interessierte gerade nicht, was ein weltbekannter Autor zum Laufen zu sagen hatte. Mich interessierte der im Grunde namenlose Läufer, der versprach, vom Laufen zu reden, der aber in großen Bögen abschweifend sein Versprechen nicht so ganz einlöste.“ So Schläbitz.

Dem läuferischen Autisten Murakami, der übrigens seinen ersten Marathon solo in umgekehrter Richtung von Athen nach Marathon unter publizistischer Beteiligung gelaufen war, stellte er den „namenlosen Läufer Schläbitz“ gegenüber, der einst Mittelstreckenläufer war, 100 m in 11,1 sec gelaufen war, aber stets zu den Schlechten der Guten zählte, die dennoch einen erheblichen Trainingsaufwand betrieben und der mit dem Studium den Sport aufgab.

Irgendwann als Mittvierziger ließ sich der Autor in der Gruppe erst zu 10-km-Trainingsläufen, dann zu Wettkämpfen und mit den Jahren zu den bereits erwähnten 21 Marathonläufen hinreißen, die er auch aus seiner Sicht beschreibt. Wichtiger ist ihm eine teilweise philosophische Schau des Laufens, in welchem er sich vom Nichtdenken Murakamis abhebt, im Training zur Denkungsart befruchtend, im Rennen voll konzentriert. („Zwar bin ich äußerlich zugegeben und achte auf das, was um mich herum geschieht, doch recht eigentlich tauche ich tief in mich hinein wie sonst nie, Körper und Geist versuchen eins zu werden.“). Prinzipiell wird es auf Seite 89: „Das Laufen ist für mich eine Hilfe, meine Gedanken zu sortieren und zugleich auch Therapie, um die nicht so schönen Momente im Leben durchzuarbeiten und mich dazu in Stellung zu bringen.“

In den praktischen Kapiteln zeigt sich Schläbitz detailversessen und beschreibt genau Reisevorbereitungen, Toilettenrituale, Rennverpflegung und die Schwierigkeit sich aus- und umzuziehen oder Hundebesognungen. Doch nie wird es langweilig für den Leser, auch bei er-



nüchternen Erlebnissen in der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Essen aus seiner Jugend.

Zwei - drei Marathons im Jahr, durchaus mit Wiederholungscharakter wie Hamburg, Berlin und Lönigen, das findet Schläbitz schön und würde es gerne bis zum 80. Lebensjahr auf Ankommen durchhalten zugleich mit einem ausgewogenen Training wie früher als Leistungssportler. Insgesamt interessante Texte trotz einiger Wiederholungen, leider nur mäßige Fotos.

Zum Schluss gibt sich der Autor doch noch als Murakami-Fan zu erkennen, empfiehlt jedoch eher die Romane „Gefährliche Geliebte“ und „Naokos Lächeln“ als den Bestseller mit dem falschen Titel.

M.St.

Viele Fragen, viele Antworten

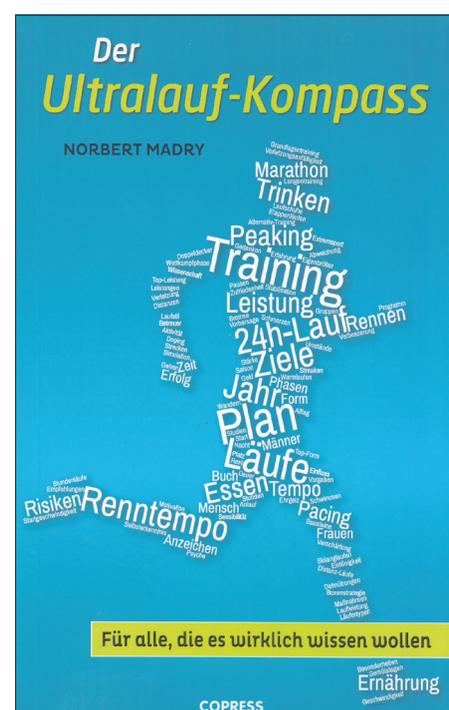
Norbert Madry: „Der Ultralauf-Kompass – Für alle, die es wirklich wissen wollen“, Copress-Verlag in der Stiebner Verlag GmbH, 1. Auflage 2016, 176 Seiten, broschiert, 12,90 €

Wenn dieses Buch ein Lauf wäre, dann wäre es ein äußerst kommunikativer und inspirierender Partnerlauf im Super-Sauerstoffmodus, also mit sehr viel Luft zum Plaudern. Logo wäre es ein Ultra ... vielleicht ein dreitägiger Etappenlauf mit der Gesamtlänge von 176 km? Auf jeden Fall wäre man als Madrys Laufkumpel hinterher klüger als vorher.

Genug der Analogie – als Leser hat man hier jedenfalls das Gefühl, so richtig mitgenommen zu werden. Das liegt sicherlich u.a. an der Struktur dieser Lektüre, die ein Frage-Antwort-Spiel ist.

Warum gehören lange Läufe nicht ins Ultra-Grundlagentraining? Macht Ultralaufen doof, kreativ, langsam? Warum soll ich den Längen nicht im 100-km-Renn-tempo absolvieren? Was tun, wenn man die Vorgaben des Trainingsplans nicht einhalten konnte? Sind Ultraläufer Eigenbrötler? Wird im Ultramarathon gedopt? – Das sind nur einige der 150 speziellen Fragen zum Training, Wettkampf und dem ganzen Zauber drumherum, inklusive Ultra-Küchenpsychologie und –soziologie. Keine einzige Frage erscheint überflüssig. So wie der Autor antwortet – klar, pointiert, differenziert, fachlich sicher, gehaltvoll, mit Schmackes – kann man sich sehr gut ausmalen, dass die meisten dieser 150 Fragen ihm tatsächlich mündlich von Frischlingen oder noch nicht so ausgefuchsten Ultrakollegen offeriert wurden. Und dass viele seiner Antworten schon häufig ins Schwarze getroffen und Aha-Effekte bewirkt haben, wie zum Beispiel der Raddampfer flussabwärts, das Speedsandwich oder die mentale Bremse beim Hunderter.

Für wen ist dieses Buch geeignet? Erstens für Frischlinge, die nach handfesten Empfehlungen suchen und diese Empfehlungen auch verstehen wollen. Zweitens für die Ausgefuchsten, die im Training, in der Jahresplanung oder sonstigen Vorbereitung nachjustieren und ihre Vorbereitung genauer analysieren möchten. Madrys Zahlenspielerien





zur Vorhersage von Leistungsentwicklung sind sicherlich für beide Gruppen nützlich.

Norbert Madry ist Ultramarathon-Berater des Deutschen Leichtathletik-Verbandes DLV, Präsidiumsmitglied der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung DUV und aktiver Läufer seit 1987 mit PBs von 2:38 h im Marathon, 7:33 h im 100-km-Lauf und 216 km im 24-h-Lauf. Sein Buch ist aber erfreulicherweise keine Nabelschau, keine reine theoretische Abhandlung und erst recht keine Rezeptsammlung nach Schema F, sondern eine flexible Antworten-Findmaschine, die den Leser animiert, die gedruckten Antworten seinen (des Lesers) individuellen Gegebenheiten anzupassen. Also an sich selbst auszuprobieren und zu lernen.

Einige der Fragen – zum Beispiel zu den Themen Nüchternlauf, Tapering, Gestaltung von Tempoblöcken – würden von anderen Ultra-Experten anders oder sogar konträr beantwortet werden. Dies schmälert den Wert und Nutzen dieses Buchen jedoch keineswegs, denn der Autor selbst versteht sein Werk als subjektiv gefärbten Laufkumpel in Buchform. Dabei ist sein Schreibstil so flüssig wie sein superökonomischer Laufstil. Wer seine gedruckte Etappentour mit 176 Seiten und 150 Antworten erfolgreich absolviert hat, kann Kopf, Bauch und Beine zum „läuferischen Gesamtkunstwerk“ ausbilden.

JoAnna Zybon

Ein genialer Dilettant

Ilija Trojanow: Meine Olympiade – Ein Amateur, vier Jahre, 80 Disziplinen, S. Fischer, 2016 Frankfurt a. M., 334 Seiten, 22 €, ISBN 978-3-10-080007-7

Eine olympische Medaille, so sagt man, sei das größte Glück im Leben eines Spitzensportlers. Als der Amateur Ilija Trojanow mit 47 Jahren als faszinierter Zuschauer der olympischen Sommerspiele 2012 bei so ziemlich allen Kämpfen um dieses Glück mitfiebert, beginnt in ihm der Gedanke zu nagen, „das Wesentliche zu verpassen“. Was er sieht, die „Bewegungen von selbstverständlicher Eleganz und gleichzeitiger enormer Komplexität“, bleibt ihm ein Rätsel, denn „alle Zahlen blieben abstrakt“, „die Virtuosität verschwieg die jahrelang vorangegangene Mühe“.

Der Initialgedanke führt den preisgekrönten Autor und Verleger (u.a. afrikanischer Gegenwartsliteratur) zu einem vielleicht einzigartigen Selbstversuch, von dem dieses Buch erzählt: Bis zu den nächsten Spielen in Rio will er ein Olympier aller Sommer-Einzeldisziplinen wer-



den. In 23 Sportarten und 80 Disziplinen im Kanurensport über Kugelstoßen, im Surfen, Segeln bis zum Fechten, Reiten und Turnen, um nur einige aufzuzählen. Seine lebenslange Sportbegeisterung, nicht seine athletische Ausgangslage, dienen dem gebürtigen Bulgaren und Sohn zweier Leistungssportler vornehmlich für sein Projekt. Einst Schüler des Kenton College in Nairobi gewesen zu sein, wo jeden Tag Sport getrieben wurde, legte die einzige Basis, denn meisterlich war er nur als 10-jähriger Tennisspieler. Nun erlebt der Autor vier Jahre täglichen Sports, stundenlangen Übens mit dem Anspruch, einen Wettkampf mindestens halb so gut wie der Olympiasieger von London zu absolvieren oder einen entsprechenden Test ablegen zu können.

AUTHENTISCHE ERFAHRUNGEN

Auf der Suche nach dem „kulturellen Reichtum“ jeder Sportart, reist Trojanow: Zum Ringen nimmt er den Leser mit nach Teheran, geboxt wird in Brooklyn, Windsurfing steht in Sri Lanka an, die Wiege des Judo ist Japan. Unzählige Trainer, meist Koryphäen ihres Fachs, führen den Novizen „im Schnellverfahren“ ein. Sie erweisen sich als so unterschiedlich wie die Sportarten, die es zu beherrschen lernen gilt. Neben der Praxis ist der theoretische Anteil enorm. So stellt er fest: „Jede Sportart kennt spezifische Begriffe, Segeln [...] eine eigene Sprache, die so klingt wie eine von J.R.R. Tolkien erfundene, vermeintlich altgermanische Zunge: Luv, Fock, Liek, Stag.“ Deshalb vertieft er sich „wie ein Konvertit“ in die „Heiligen Schriften“. Neben der Fachliteratur muss

er sich ebenso mit Regularien und offiziellen Handbüchern der Verbände vertraut machen.

Mit Witz und Selbstironie hält er seine Begegnungen, Fortschritte und Gedanken zur Sportart fest. Disziplin für Disziplin, Kapitel für Kapitel. Er ergündet, ein bestimmtes Niveau ist zumeist in relativ kurzer Zeit zu erreichen. Der Anfänger feiert viele „Heureka-Momente“ und genießt. „Beim Wildwasser war jede Fahrt eine Entdeckung, Abwechslung der zuverlässigen Grundton.“ Auf dem Boot allen Elementen ausgesetzt, ist er „der Natur selten näher“ gewesen. Und auch, wenn er physisch nicht alles zu leisten im Stande ist, entwickelt er doch ein Gespür für die Feinheiten: Beim Fechten ist „jeder Stoß so exakt vorgeschrieben wie die Position im Ballett.“ „Eine Trampolinkür ist ein dynamisches Kunstwerk“ und nach seiner Prüfung von zehn Sprüngen ist er kurz „beseelt von dem Gefühl, dass alles möglich ist.“ Natürlich erwarten ihn auch Stagnation und Stillstand, „jener Punkt, an dem es nicht weiterging, weil ich eine Technik, eine Übung nicht bewältigen konnte, weil sie zu hohe motorische Anforderungen stellte.“

Für die Königsdisziplin Marathonlauf wählt er Athen als historischen Ort, wo er die Anfeuerungsrufe als „psychologisches Doping“ empfindet. Bei km 21 ein Stich im rechten Knie („Bemerkenswert, wie unaufgeregt sich schlechte Nachrichten ankündigen“). Er hält durch. Seine Endzeit 5:58:30.

Ob er letztendlich in jeder Disziplin sein Ziel erreicht, wird in Anbetracht seiner gewonnen, vielfältigen Erfahrungen nichtig. Durch das dilettantische, aber hingebungsvolle Probieren gewinnt er unwiederbringliche Einblicke („Die Breite unserer physischen Möglichkeiten ist immens.“). Was er über die Sportart und Disziplin verstanden hat, schreibt er pointiert nieder. Dabei zeichnet Trojanow Porträts jeder Sportart in all ihren Eigenarten und Anforderungen, die sie dem Geist und dem Körper abverlangt, eingebettet in historische Entwicklungen und Entstehungsaspekte.

Was in Hinblick auf die Spiele in Rio aufflammt, ist die Kritik an der Obsession zu siegen. Denn der gegenwärtige Leistungsgeist führe zur „Pervertierung des Sports“, zu Korruption und übermäßigen Kommerz. Nachweislich starteten in Rio über 100 Ex-Doper. „Das »Höher hinaus« als geistige Übung, gemessen nicht in Minuten oder Metern, sondern in Erfahrung und Einsicht, ist [...] in Vergessenheit geraten.“ Wer sich für Sport im Allgemeinen interessiert, wird die Anekdoten Trojanows mit großer Freude lesen.

Nina Wille