

Wenn der Hammermann kommt

Der lange Atem des Langstreckenläufers: Ein Lauftrainingscamp an der andalusischen Atlantikküste



Acht Kilometer Strand, hart aber federnd: Wenn man läuft, wird sogar die verregnete Atlantikküste in Spanien zum echten Genuss.

Foto: Holde Schneider/Pro Training Tours

Was man sich zur Hauptsaison kaum vorstellen kann: In der Nebensaison gehören einem acht Kilometer weißer Sandstrand und auch das Hotel. Aber möglicherweise erwischt man mit etwas Pech bei sechs Tagen Aufenthalt Ende Februar vier der 65 Regentage pro Jahr. Dann ist das schöne Licht an der Costa Barrosa der Playa de la Luz vorhanden, das diesem andalusischen Küstenabschnitt dank der 300 restlichen Sonnentage den Namen gibt. Im Sommer kaum zu glauben: Man kann auch in Spanien frieren, weil die Heizung, wie in vielen südlichen Ländern häufig der Fall, nur gelegentlich funktioniert. Auch wenn das Wohnen in diesem Ferienghetto Gold ist im Gegensatz zu den Mittelmeer-Bettenburgen ein paar Kilometer weiter, man am Atlantik hochklassigen Vier-Sterne-Tourismus kultiviert, macht schlechtes Wetter in einem reinen Touristenareal mit der entsprechend einseitigen Infrastruktur von Klamottenläden, Supermarkt und Speiselokalen trübsinnig. Das Wasser im blitzblauen Pool ist so kalt wie die Luft, wie die Zimmer, die Bar, die Trainingsräume.

Aber da ist Kurt. Und keiner kann die Hände so schnell reiben wie er. Kurt Stenzel heizt einem ein. Und er macht einem Beine. Für Trübsal bleibt hier keine Zeit. Um 7.30 Uhr ist Frühlauf, spätestens nachmittags um drei Nachmittagslauf, dazwischen und danach Gymnastik und Vorträge. Kurt Stenzel, zwölfjähriger deutscher Marathon- und Langstreckenmeister und Physiotherapeut, kennt für alles eine Übung. Auch für notorische Frierer. Und weil er einmal wöchentlich daheim bei Frankfurt auch noch Sportlehrer ist, hat er alle didaktischen Tricks drauf, seine Schützlinge, egal welchen Alters, zu motivieren. Aber die Leute, die in der Vor- und Nachsaison zu ihm nach Spanien (oder alternativ in die Toskana) kommen, sind sowieso motiviert. Die meisten wissen, worauf sie sich einlassen, weil sie nicht zum ersten Mal dieses einwöchige Lauftrainingscamp für Profis und Amateure mitmachen. Es sind Leute, die sich auf ihren nächsten Marathon vorbereiten oder solche, die einfach ihre Kondition verbessern wollen.

„Schneller, schneller, schneller“, treibt Kurt circa 35 Kurzbeiste an und demon-

striert, was Händereiben heißt, dass die Funken stieben. Warm sollen sie sein, die Hände, denn auf dem Stundenplan steht Selbstmassage. Kurt lässt eine Flasche natives Olivenöl im Kreis herumgehen und zeigt, wie man strapazierte Muskeln von Zehen und Sohle aufwärts glättet, austreibt und knetet, damit sie sich entspannen. Es ist eine echte Kurt-Stunde. Kurt-Stunden haben statt sechzig mindestens hundert Minuten. Und wenn er seine Vorträge hält, dann findet er vier normale Stunden durchaus angemessen und zwei definitiv zu kurz. Denn die Leute wollen ja auch seine Geschichten hören aus seiner aktiven Zeit. Etwa die von seinem ersten Marathon, als er zu schnell losgelegt hatte und beim kritischen Kilometer 30 der Hammermann zuschlug, direkt auf die Oberschenkel, so dass Kurt einbrach vor Schmerz und sich nur noch weiter-schleppte bis zum Ziel.

Der Körper wird sauer

Denn wie alle Langstreckenläufer ist Kurt Stenzel zäh und schleppt sich noch, wenn andere längst aufgeben. Er sieht auch genauso aus, wie man sich einen Marathon-Mann vorstellt, ausgemergelt, sehlig, kein Gramm Fett auf den Rippen, alles wegtrainiert im Fettverbrennungsbereich des täglichen Lauftrainings in vielen Jahren schon. Der Fettverbrennungsbereich beschreibt das untere Drittel der so genannten *own-zone*, lernen die, die es bis dato noch nicht wussten. Die *own-zone* ist der individuelle Leistungsspielraum, der einiges über die Kondition aussagt. Er errechnet sich aus Pulsfrequenz, Alter und Gewicht und lässt sich über die Pulsuhr kontrollieren. Die piepst, wenn man untertourig unterwegs ist, aber auch, wenn die eigene Schallgrenze erreicht ist und man Gefahr läuft, in den anaeroben Bereich zu driften, wo der Körper dann buchstäblich sauer wird. Manchmal so sauer, dass der Hammermann kommt, weil alle Kohlehydrate aufgebraucht sind. Denn die verbrennen im Gegensatz zum Fett in nullkommanichts, weshalb Langstreckenläufer ununterbrochen Brot, Nudeln und Riegel futtern, so genannte Powerdrinks in sich hineintun. Und damit einen ganzen Industriezweig am Leben erhalten.

Kurt Stenzel steht da wie ein besonders

asketischer Reinhard Mey der Asphaltpiste, 43 Jahre alt, Brille auf der Nase, lustiges Lachen. Liebenswürdig? Unbedingt. Humorvoll? Ironiefähig? Eher nicht. Vielleicht, weil er es immer brauchte, ganz vorn zu sein. Weil er sich nie schonte, demonstriert er leichthin die gemeinsten Kraftübungen. „Genießt den Schmerz!“, und immer schön, mindestens dreißig Sekunden lang die Spannung halten, die nach Kurt-Maß jeweils mindestens 50 dauern. Am nächsten Morgen haben dann selbst ausgebuffte Laufprofis einen Muskelkater.

Die Laufgruppen sind aufgeteilt nach T-Shirt-Größen: S, M, L, XL. Man lernt bald, dass es zunächst nicht darum geht, möglichst schnell zu sein, sondern sein eigenes Tempo zu finden. Daher: kein Kavaliersstart wie mit einem Rennwagen, sondern langsam beschleunigen wie ein Diesel, um dann konsequent den Takt zu halten. Das gilt für die Läufer wie die Walker. Die Walker bilden das untere Ende der Gruppenskala, rangieren noch unter S. Die strahlende Vera hilft überehrgeizigen Walkern, den inneren Sklaventreiber auszubremsen. Der Schweinehund ist in Deutschland geblieben, wo er als urdeutsche Züchtung hingehört und muss deshalb nicht überwunden werden. ABS lautet Veras Lieblingskürzel, Arme, Brust, Schultern. Arme in Hüfthöhe gewinkelt, Brust nach oben gewölbt, Schulterblätter zusammen, die Schultern hängen entspannt nach unten; dabei Bauchspannung.

Acht Kilometer Strand, eben, hart, aber federnd, das ist toll. Der ideale Strand zum Laufen. Die Salzluft, die Gischt, der Regen; die Lichtaufbrüche, gleißend hell über dramatischen Atlantikwolken; der Duft des Pinienwalds, wenn das Regenwasser in den Schuhen quietscht, die mindestens zwei Tage brauchen werden zum Trocknen. Beim Laufen wird es schön, das verregnete Spanien. Es riecht gut, auch wenn man nicht so viel davon sieht. Die Umgebung ist einzigartig, aber auch irgendwie egal, so lang die Gegebenheiten stimmen.

„Doris geht ab wie ein Zäpfchen“, ruft Vera. Doris, bisher völlig untrainiert und die Älteste von allen, läuft und entwickelt Ehrgeiz. Moni hat angeblich keinen Ehrgeiz, läuft aber trotzdem und geht immer

ab wie ein Zäpfchen. Moni ist Mitte vierzig und kennt Doris allenfalls durch die Kameralinse, denn sie läuft, wenn sie nicht gerade ihre Kamera für einen Film über das Trainingscamp auf die anderen hält, in der XL-Gruppe.

Weil Moni so cool und so lässig tut, spornet Kurt niemanden lieber an als sie, ein kleines, vielleicht 1,55 Meter großes Persönchen, muskelbepackt und wiesel-flink mit perfektem Laufstil, was darauf schließen lässt, dass sie nicht immer eine Kamera herum getragen hat, um Magazinbeiträge für den Hessischen Rundfunk zu drehen. Monika Birk kennt den Hammermann, sie kennt alles und alle. Sie hat zehnmal den Ironman in Hawaii gemacht und davon viermal in ihrer Altersklasse gewonnen. Das war in Zeiten, als nur fünf Prozent der Teilnehmer Frauen waren. Und sie hat 1998 bei der Triathlon-Weltmeisterschaft die Langdistanz, ebenfalls in ihrer Altersklasse, gewonnen. Zur Weltmeisterschaft fuhr sie von Frankfurt nach Nizza in fünf Tagen mit dem Rad. Und

dem Rad ist sie treu geblieben bis heute, weil sie irgendwann den Triathlon langweilig fand und jede stereotype Tätigkeit dumm. Jetzt fährt sie Mountainbike-Rennen. Ganz unehrgeizig, nur so zum Spaß.

Und von Kurt lässt sie sich anspitzen, schnell zu laufen: „Ihm verdanke ich erfahren zu haben, dass ich noch schnell laufen kann“, resümiert sie die positive Erfahrung dieser Seminarwoche am verregneten andalusischen Strand. Und ihr Restimee fällt genauso positiv aus, wie das aller anderen 40 Teilnehmer. Es macht Spaß, seinen Körper zu spüren. Und es macht noch größeren Spaß, wieder einmal am eigenen Leib zu erfahren, dass der Körper, dass die Muskeln und Sehnen ein Gedächtnis haben, dass sie sich erinnern an schlummernde Fähigkeiten, die sie einst beherrschten. Dass sie nach nur wenigen Tagen schon geschmeidiger werden. Dass es fein ist, beim Intervalltraining, an die eigenen Grenzen zu gehen, laufen bis zum Anschlag, wie die Moni sagt, dass man immer noch Reserven hat und eine unvermu-

tete Energie. Man freut sich, dazu zu lernen, etwa, dass die Arme das Tempo machen und nicht die Beine. Man lernt Beschränkung, lernt, dass man Erschöpfung minimieren kann, wenn man die Armaktion reduziert und damit das Tempo drosselt, dass man, vielleicht als geborener Sprinter erfährt, wie Ausdauer funktioniert, Gleichmaß im Tempo, dass der eigene Körper kein Porsche ist und beim Kavaliersstart entsprechend aufjault, sondern ein Dieselmotor, den man entsprechend vorglühen lassen muss. Da hilft einem so eine wie Vera, kompetent und gut gelaunt wie alle in Kurts Team, streng wenn nötig, aber niemals Schinder.

Und wenn es mal Vera nicht gelingen sollte, einen zu motivieren, dann ist die Gruppe Motiv genug. Man fühlt sich nicht überfordert, sondern gezielt gefordert. Da wird keiner sauer, weder Muskel noch Mensch. Die da, die möglicherweise vor einem laufen, die heizen einen zu nie gekanntem Ehrgeiz an. Man erkennt vielleicht, dass man als Herdentier Mensch gern Leitstute wäre, ganz vorn dran. Und man versteht, warum Kurt ganz vorn sein wollte. Und kann plötzlich nachvollziehen, warum Moni beim Frühstück vor dem langen Lauf so hippelig ist wie ein tänzelnder Vollblüter vor dem Start. Es geht doch um nichts. Und wie manche anderen hat sie sie auch genossen, die Landschaft drumherum, die noch im Nieselregen schön ist. Hört das Rauschen des Meeres, hat Vera gesagt. Es übertönt eine momentane Atemnot oder den Schmerz in den Schultern. Man streckt sie gern, die Arme und Beine beim abschließenden Stretching in den nieseligen Himmel. Ja Kurt, wir genießen den Dehn Schmerz, und es tut nichts wirklich weh.

EVA-ELISABETH FISCHER

Informationen

Anreise: Flug mit Iberia von München über Barcelona/Madrid nach Jerez ab 352,23 Euro

Reisearrangement: Das nächste Frubiase Running & Walking & Nordic Walking-Camp in Andalusien ist vom 4. bis zum 11. November 2005, 544 Euro inklusive Unterkunft im Vier-Sterne-Hotel Hotel Barrosa-Park, Halbpension, sportfachlicher Seminarleitung und diverser Extras pro Person im DZ, buchbar über Pro Training Tours GmbH, Im Schelmbohl 40, 64665 Alsbach, Tel.: 062 57/93 2 10, Fax: -93 21 21, online-Buchungen über info@protrainingtours.de

Weitere Auskünfte: Spanisches Fremdenverkehrsamt, Schubertstr. 10, 80336 München, Tel.: 089/53 07 46-15/16, Fax: -20, E-Mail: munich@tourspain.es, Internet: www.spain.info

BÜCHER FÜR DIE REISE

Was ich schreib' ist wie das, worin ich hause

Dichterleben, Dichterbücher – Peter Braun reist zu den Anwesen bedeutender Schriftsteller

In letzter Zeit scheint das Bedürfnis der Leser zu wachsen, möglichst genau über das Wohnverhalten bedeutender Schriftsteller ins Bild gesetzt zu werden. Ralf Nestmeyer hatte kürzlich im Insel-Verlag einen Band mit Essays über die Immobilien französischer Literaten veröffentlicht. Und auch Peter Braun, der schon vor einigen Jahren mit einem Bildband über „Dichterbücher“ hervorgetreten war, hat sein Thema verdichtet. Sein neues Buch enthält spannend geschriebene, mitunter ein wenig manierierte Aufsätze über deutschsprachige Autoren und ihr Verhältnis zum eigenen Heim.

Weil Thomas Bernhard einer der großen manischen Häuserbesitzer der deutschsprachigen Literaturgeschichte war, beginnt das Buch mit dem Vierkanthof in Ohlsdorf, den der Schriftsteller 1965 gekauft hatte. Das Anwesen, viel zu groß und viel zu teuer, war für Bernhard das Äquivalent zu seiner Vorstellung vom Literatentum: „Mein Haus ist eigentlich ein riesiger Kerker. . . . Die Bücher, oder was ich schreib' sind wie das, worin ich hause.“ Bernhard hat sich das Haus komplett ausstatten lassen, damit Gäste dort übernachten und den eingelagerten Most trinken konnten. Aber Thomas Bernhard hasste Gäste und so steht das Zeug noch heute im Keller.

Peter Braun erzählt auch vom ehrlichen Bemühen mancher Literaten, sich auf Dauer in Gutshäusern und Schlössern einzurichten: Christoph Martin Wieland zum Beispiel, der seinen „Aristipp“, den „Oberon“ und „Agathodämon“ auf SZdigital: Alle Rechte vorbehalten - Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Jegliche Veröffentlichung exklusiv über www.diz-muenchen.de



Schloss Wiepersdorf in Brandenburg: Hier versuchte das Dichter-Ehepaar Achim und Bettine von Arnim vergeblich, von der Landwirtschaft zu leben.

Foto: Lüttwin/Deadline

Gut Oßmannstedt schrieb. Das Anwesen hatte Unsummen verschlungen und dem dünnen Wieland mehr körperliche Kräfte abverlangt, als ihm zur Verfügung standen. Er schlug Maulwurfshügel platt, legte Moore trocken und kam nicht auf seine Kosten.

Dem Romantikerpaar Achim und Bettine von Arnim ging es mit Schloss Wiepersdorf ähnlich. Achim plagte sich tap-

fer mit der Landwirtschaft, Bettine nähte sackartige Kleider für ihre Kinder. Aber am Ende zerrann ihnen alles zwischen den lehmkrustigen Fingern. Eine etwas glücklichere Hand hatte dagegen der ansonsten vom Pech verfolgte Hans Fallada mit seinem Anwesen in Carwitz. Er hatte das alte mecklenburgische Gutshaus idyllig gekauft. Es hätte ein ländliches Idyll werden können, wenn Fallada das Lebensglück seiner Familie nicht mit krankhafter Pedanterie und hoffnungsloser Alkoholsucht zerstört hätte.

Peter Braun erzählt von Autoren, die sich ein Heim für ihre Obsessionen gebaut haben. Ob diese Häuser nun „Villa Shatterhand“ hießen wie bei Karl May oder elende Hütten waren wie Arno Schmidts Holzhaus in Bargfeld bei Celle – Werk und Leben der Bewohner sollten sich in deren Häusern abbilden. Heute sind manche der Wohnstätten nicht mehr im Urzustand vorhanden und die meisten wurden zu Museen umgewandelt. Damit man mit eigenen Augen sehen kann, was ein Zimmer eines Schriftstellers über das Werk eines Schriftstellers sagt, hat der Autor einen Anhang mit Adressen und Öffnungszeiten mitgeliefert. Aber was den Genius loci betrifft, da hat Wilhelm Busch sehr un sentimental konstatiert: „Falls es in meinem Haus spuken sollten, würd' ich dem Dienstpersonal bei Tag und Nacht ein peinliches Misstrauen widmen.“ HILMAR KLUTE

PETER BRAUN: Dichterleben, Dichterbücher, München 2005, Deutscher Taschenbuch Verlag, 222 Seiten, 15 Euro.

Paradies.

Das Paradies wartet auf Sie...
...und Ihre Familie.

2 Erwachsene und 1 Kind (2-9 Jahre), 2 Wochen im 2,5* Hotel in Flic en Flac mit Halbpension, Flug mit **Condor** ab München schon ab € 2.527,- (Family-Komplettpreis) bei Neckermann Reisen

Weitere Informationen in Ihrem Reisebüro oder unter www.traumurlaub-mauritius.de

Mauritius