

string(7) "5425467"

"Bevor ich ins Bett gehe, dehne ich mich" Braunsbacher Athlet vor dem Dreikönigslauf



Das reicht für Platz drei: Matthias Schwarz freut sich kurz vor dem Ziel beim Weihnachtslauf in Bühlerzell. Foto: Arslan

Erst mit 35 Jahren hat Matthias Schwarz intensiv zu laufen begonnen. Nun gehört er zur regionalen Spitze. Beim Haller Dreikönigslauf will er zusammen mit seiner Mannschaft den Titel verteidigen.

SWP

Wie nervös sind Sie schon vor dem Start des Dreikönigslaufs am 6. Januar?

MATTHIAS SCHWARZ: Ein gewisses Kribbeln ist schon da. Wobei: Ich mache im Jahr 12 bis 15 Wettkämpfe. Da wird es irgendwann einmal normal. Allerdings mag ich den Dreikönigslauf sehr, eine super Veranstaltung. Diese wird von Jahr zu Jahr besser, die Zuschauer sieht man mittlerweile überall, nicht nur im Start- und Zielbereich. Viele meiner Geschäftskollegen und Bekannten werden am Rand stehen und meinen Namen rufen.

Wird Sie das zu einem Top-Ten-Platz beflügeln?

Wohl kaum. Da kommen einige, die man sonst bei Läufen hier in der Region nicht sieht.

Aber im Januar sprang immerhin Platz zwölf heraus.

Das Ziel ist eher, meine Zeit von 36,13 Minuten zu verbessern. Dabei wird es aber auch auf das Wetter ankommen. Wer weiß, bei viel Schnee... Aber der Werkhof bekommt das hin, da bin ich mir sicher. Allerdings ist Hall keine Bestzeitenstrecke.

Trotzdem gibt es für Sie einen Titel zu verteidigen.

(lächelt) Ja, auf jeden Fall. Bei uns als Mannschaft sieht es gut aus. Für die VR-Bank werden unter anderem Johannes Weingärtner, Udo Stellner, Bernd Titze und ich als Titelverteidiger an den Start gehen. Wenn es optimal läuft, schaffen wir alle unsere Zeiten vom Vorjahr oder einen Tick besser und haben wieder Siegchancen.

Das wäre bei Ihnen vor ein paar Jahren noch nicht drin gewesen. Wie kam es dazu, dass Sie sich kontinuierlich gesteigert haben?

Das ist jetzt ungefähr fünf bis sechs Jahre her. Davor war ich ein reiner Freizeitläufer. Dann hat es immer mehr Spaß gemacht. Laufen ist einfach eine Sportart, die man nebenher geschickt machen kann. Zeitlich ist es bei mir immer eng, das Laufen kann ich aber einschieben. Außerdem kann ich es nebenher zum Volleyball machen. Zusätzlich ist da natürlich der gesundheitliche Aspekt und der Wunsch, fit zu bleiben. Das habe ich besonders bei einem Seminar entdeckt, als ich zusammen mit Kollegen in Montabaur war. Die ganze Gruppe kam damals dort zum Laufen.

So schaffen viele den Einstieg. Trotzdem laufen nicht viele eine Zeit von unter 35 Minuten über zehn Kilometer. Wie

haben Sie das geschafft?

Beim Dreikönigslauf wollte ich einmal unter 40 Minuten kommen. Das war eine magische Grenze und hat mich angetrieben. Irgendwie hat mich da der Ehrgeiz gepackt. Zu dieser Zeit bin ich zweimal pro Woche so um die zehn Kilometer gelaufen. Dann habe ich das auf fünfmal die Woche 13 bis 15 Kilometer gesteigert. Mittlerweile laufe ich so um die 3500 Kilometer pro Jahr. Im Sommer, während des Marathontrainings, können es auch einmal 35 Kilometer am Stück sein.

Dann gehen Sie streng nach einem Trainingsplan vor?

Nein, so einen habe ich noch nie gehabt. Ich trainiere eher nach Gefühl. Einmal mache ich Intervalle, dann Steigerungsläufe oder etwas am Berg. Das mache ich frei Schnauze.

Mit Pulsuhr?

Nein, noch nie. Da halte ich nichts davon. Man kann sehr gut nach Gefühl laufen. Wenn es mich sehr schlaucht, mache ich einfach weniger und vielleicht etwas langsamer. Aber es kommt nicht vor, dass ich dann gar nichts mache. Nach jedem Lauf habe ich mich bisher besser gefühlt als davor.

Trifft das auch auf Ihre langen Läufe zu?

Von Lauf zu Lauf wurde das immer normaler, es wurde ein gutes Gefühl. Es ist schon toll: Da ist man 30 bis 35 Kilometer unterwegs, man kommt heim und fühlt sich gut. Ich kann dabei unheimlich gut entspannen. Natürlich ohne Musik auf den Ohren, ich will schließlich die Natur und die Jahreszeiten erleben. Das Kochertal ist dabei ein Traum. Meine Füße laufen fast schon alleine auf dem Kocher-Jagst-Radweg: Einmal von Braunsbach nach Untermünkheim. Das nächste Mal von Braunsbach nach Kocherstetten.

Sie laufen dabei ausschließlich auf Asphalt. Haben Sie keine Fuß- oder Beinschmerzen? Nein, meine Beine sagen dazu nichts. Vielleicht kommt das irgendwann. Aber ich habe inzwischen ein breites Sortiment an Laufschuhen und wechsle meine Laufschuhe öfters. Vor allem das Dehnen danach ist sehr wichtig. Vor dem zu Bett gehen dehne ich mich nochmals 15 Minuten. Dabei geht es mir vor allem um Bauch, Rücken und Ober- sowie Unterschenkel.

Nicht um das Gewicht?

Da bringe ich nicht mehr viel weg. Zwei Kilo weniger vor dem Marathon geht noch. Aber ich habe eh nie Gewichtsprobleme gehabt.

Ihre Laufstrecke ist bei diesem Winterwetter sicherlich nicht besonders gut nutzbar.

Nein, der Kocher-Jagst-Radweg ist nicht geräumt. Deshalb muss ich variieren: Meist laufe ich mehrmals die zweieinhalb Kilometer zum Schaafhof nach oben, dreimal hintereinander. Das ist zwar direkt auf der Straße. Aber es kommen kaum Autos. Außerdem muss ich vorsichtiger laufen als sonst, es könnte glatt sein. Vielleicht bin ich da manchmal etwas zu vorsichtig. Aber es geht mir auch um Familie und Beruf.

Zwei Kilometer am Stück bergauf? Da wird ihr Puls ganz schön nach oben gehen.

Ich renne schnell bergauf und dann langsamer wieder runter. Der Puls ist hoch, aber ich überdrehe nicht.

Haben Sie dadurch schon die zusätzlichen Kalorien von Weihnachten abtrainiert?

Ich habe den Weihnachtsbraten, eine gefüllte Schweinelende, mit gutem Gefühl gegessen. Da bin ich nicht so extrem. Außerdem bin ich jeden Tag gelaufen, an den Weihnachtsfeiertagen noch im Dunkeln nach dem Schneeschippen.

Ist das nicht komisch, so bei Nacht?

Das bin ich gewohnt. Ich gehöre zu den Morgenläufern. Um 5.30 Uhr geht es nüchtern los. Eine Stunde später bin ich zurück, dann stehen meine Kinder gerade auf. Nur am Wochenende genieße ich es, mal länger liegen zu bleiben.

Bei so einem Einsatz: Denken Sie nicht manchmal, was gewesen wäre, wenn Sie schon zehn Jahre früher intensiv zu trainieren begonnen hätten?

Nicht unbedingt. Ich habe den Eindruck, ich kann noch gut mithalten. Mir gibt das Laufen viel Bestätigung. Doch man merkt den Unterschied schon: Einen Johannes Weingärtner (Anm. der Red.: 15 Jahre jünger), den halte ich nicht mehr.

Die Fragen stellte Guido Seyerle.

Erscheinungsdatum: Freitag 31.12.2010

Quelle: <http://www.hallertagblatt.de/>

HALLER TAGBLATT online - Copyright 2010 Zeitungsverlag Schwäbisch Hall GmbH
Alle Rechte vorbehalten!