

# Beim Laufen ist eines wichtig: Immer dranbleiben!

VON WOLF-GERHARD KIND

**HILDESHEIM.** Großes Interesse hat eine Diskussionsrunde um das Thema „Optimales Laufen“ in der Universität Hildesheim gefunden. Im vollbesetzten Musiksaal standen der bekannte Triathlet Jan Raphael, Stephan Bischoff (Sportwissenschaftler an der Medizinischen Hochschule und am Olympiastützpunkt Hannover) und Corinna Abrolat (Oberärztin am St. Bernhard Krankenhaus) den Studenten Rede und Antwort. Die Verantwortlichen des Instituts für Sportwissenschaft erhofften sich mit dieser Veranstaltung auch einen Motivationsschub für die Anwesenden, sich am alljährlichen Minervalauf der Uni zu beteiligen. Dieser soll am 8. Juni gestartet werden.

Im Mittelpunkt des Interesses stand der Triathlet Jan Raphael aus Hannover, der aus seinem Hobby inzwischen einen Beruf gemacht hat. Raphael, Extremsportler und Hobbykoch mit abgeschlossenem Lehramtsstudium in den Fächern Deutsch und Sport, wurde 2011 und 2013 Vizeeuropameister auf der Ironman-Distanz. 2012 gewann er einen Triathlon in Schweden, in Florida wurde er Zweiter. Den Hawaii-Triathlon musste er 2013 abbrechen.

„Jeder dieser Wettkämpfe mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und einem Marathonlauf ist immer eine Ries-

senherausforderung an Geist und Körper“, beantwortete Raphael die Fragen der Studierenden. Sein Trainingspensum beträgt 30 bis 40 Stunden pro Woche.

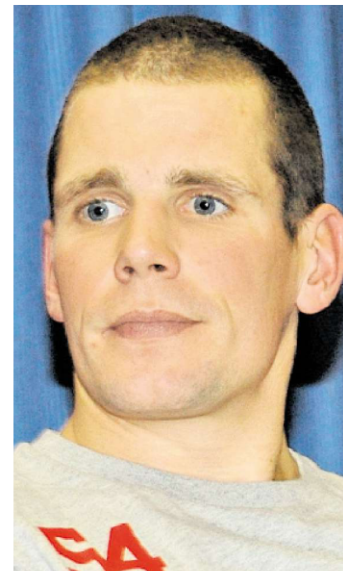
Stephan Bischoff empfahl Laufanfängern, sich Motivationspartner zu suchen. „Zunächst einmal laufen ohne zu pusten“, meinte er. Erst später sollte man an individuelle Trainingseinheiten denken. Auch Corinna Abrolat riet dringend zu einem langsamen Beginn, aber zu einem kontinuierlichen „Dranbleiben“. Wichtiger als der eigentliche Wettkampf sei die Zeit der Vorbereitung. Muskeln, Gelenke, Knorpel müssten behutsam aufgebaut werden.

Eine längere Diskussion entspann sich zu den Fragen „Welcher Schuh passt zu mir?“, „Welche Rolle spielen die Ernährung und das Trinken?“ und „Wie kann ich gerade als Laufanfänger Verletzungen vermeiden?“. Die drei Referenten auf dem Podium gaben Tipps (siehe auch Interview). Am Ende der Veranstaltung verließen die meisten Zuhörer den Musiksaal mit einigen neuen Erkenntnissen zum optimalen Laufen. Außer einer skeptischen Studentin. Die ahnte nämlich, dass trotz der vielen Ratschläge der Lauf-Gurus, Sport auch manchmal weh tun kann. „Muss ich mir das Laufen also erst schön reden, bis es mir Spaß macht?“, meinte die Dame grinsend.

**HILDESHEIM.** Die HAZ sprach mit dem international bekannten Triathleten Jan Raphael über seinen Ausdauersport.

**HAZ: Sie sind vor einigen Wochen 36 Jahre alt geworden. Wie lange können und wollen Sie noch in der Weltspitze bleiben?**  
**Jan Raphael:** Den langen Ironman kann man wohl bis ins hohe Alter ausüben. Ein paar Jahre möchte ich also noch machen. Auf den kürzeren Distanzen sind allerdings die jüngeren Athleten deutlich im Vorteil.

Was halten Sie von



Jan Raphael

Foto: Kind

## INTERVIEW

### „Schmerzmittel? Davon halte ich gar nichts“

**der Einnahme von Schmerzmitteln im Ausdauersport?**

Gar nichts. Allerdings ist bekanntlich die Hemmschwelle besonders bei Volksläufern, die sich auf der Marathonstrecke noch einmal beweisen wollen, recht niedrig.

**Haben Sie spezielle Ernährungstipps parat?**

Grundsätzlich sollte sich jeder Sportler ausgewogen ernähren. Einige Tage vor einem Wettkampf sollte der Essensumfang zurückgeschraubt werden. Während eines Triathlons greife ich auf

Gels und auf individuell für meine Bedürfnisse ab- und zusammengestellte Getränke zurück.

**Was sind Ihre Ziele für 2016?**

Ich möchte weiter Mitglied des deutschen Nationalteams bleiben. Mehrwöchige Trainingslager zum Beispiel auf Fuerteventura oder Mallorca bringen zwar eine Menge, können aber auch ganz schön langweilig sein. Ich kann auch in Niedersachsen intensiv trainieren. Bei den Europameisterschaften hoffe ich – wie 2011 und 2013 in Frankfurt – wieder auf einen Podiumsplatz unter den besten Drei. Eine Teilnahme an den Weltmeisterschaften ist noch offen. Auch, ob ich auf Hawaii starten werde, weiß ich noch nicht. Der Wettkampf findet erst im Herbst, also sehr spät in der Saison, statt. Ein Start auf Hawaii bedeutet für mich im Übrigen auch eine hohe finanzielle Belastung.

Interview: Wolf-Gerhard Kind

Hildesheimer Allgemeine Zeitung  
08. Februar 2016