

Zum Lauftraining in die Toskana

Später Nachmittag. Eine Gruppe von Toskana-Urlaubern ist die kilometerlange Zypressenallee heraufgefahren nach Bolgheri. Von der Piazza Alberto sieht man auf rosa blühende Bäume, Olivenhaine und bis zum Meer. Sonnenstrahlen beleuchten die Gläser auf den Tischchen der Vinotheken. Völlig klar, was nun folgen wird: Ein Glas Bolgheri Sassicaia bestellen, dazu Oliven in die Backen schieben, draufbeißen, dass der säuerliche Geschmack in den Mund fließt, und abwarten, bis die Sonnenstrahlen schwächer werden und es Zeit ist fürs Abendessen. „Aber wir haben doch gleich Entspannungsgymnastik“ sagt entrüstet die Passauerin. Und so fahren wir die Zypressenallee wieder hinunter und legen uns auf Gummi-Matten an den Hotelpool. Lauftrainer Kurt Stenzel zeigt uns, wie sich der Schollenmuskel locker macht.

Kurt Stenzel, zwölfjähriger deutscher Langstreckenmeister und Physiotherapeut, bringt zusammen mit drei Co-Trainern Freizeitsportler auf Vordermann. Den weitläufigen Pinienwald von Marina di Bibbona kennt er, hier hat er früher trainiert. Die knapp zwanzig Teilnehmer des Running und Nordic Walking Camps sind 15 bis 70 Jahre alt. Regina „bereitet sich gerade auf Mainz“ vor. Marathon. Regina ist 48 Jahre alt, drahtig und hat sieben Kinder. Ein hagerer Herr, der Älteste der Gruppe, hatte „Thrombosen und Lungenembolie“, er wolle sehen, was geht, „ich hab da noch so einiges vor im Leben.“ Kurt Stenzel schluckt. Michael trainiert „für Hamburg“, Petra für einen Halbmarathon. Und ich hielt mich für sportlich, mit dreimal wöchentlich eine halbe Stunde laufen im Park. Aber wie hart diese Woche auch werden mag, ich werde nicht in die Walkinggruppe abrutschen. Nichts gegen Walking, jeder wie er mag. Aber ich nicht. Bitte nicht.

Galadinner im Hotel zur Eröffnung der Saison. Zwei lange Tafeln, ein mehrgängiges Menü, und Wasserflaschen. Kein Wein. Man könnte welchen bestellen. Läufergeschichten. Im Winter sei das Laufen hart, findet die Passauerin. Aber es ist so schön, wenn irgendwann die Hände warm werden. Eine Tischnachbarin sagt: „Genau! Ich hab immer schon

Tränen in den Augen und denke mir, gleich wird es besser.“ Wo bin ich da hineingeraten.

Marko entquirlt seine Beine unterm Tisch, holt sich einen Nachschlag. Der 18-jährige hat seinen Trainingsplan mit, er ist Karosseriebauer und schüchtern. Ausnahmetalent, murmeln die Trainer. Oder kennst du noch jemand in Hessen, der nen 32-er läuft? Kopfschütteln. Dem Laien wird erklärt: Er läuft einen Zehner unter 33. Danke, alles klar. Regina, die siebenfache Mutter, sagt, das Laufen sei ihre Zeit am Tag. „Im Wald habe ich meine Ruhe, keiner will etwas von mir.“ Hundert Kilometer, jede Woche. Kinder in die Schule richten, und los geht es

Läufer liefern sich keine Materialschlacht. Ein paar Schuhe, vielleicht eine teure Pulsuhr, viel Staat ist nicht zu machen. Am Nachbartisch sitzen Radfahrer, die es vor dem Abendessen nicht mehr unter die Dusche schaffen, sie stehen in ihren klebrigen Klamotten und den Klick-Schuhen ums Buffet, besprechen Grammwerte von Gangschaltungen. Während der Bauch über die Radlerhose quillt.

Früher Morgen vor dem Hotel. Drei Gruppen formieren sich, rennen los in den Pinienwald mit dem federnden Boden. Eine schnelle Gruppe, eine sehr schnelle Gruppe, und meine Gruppe. Knapp vor den Walkerinnen.

Gisela, eine resche End-Fünfzigerin mit langen Beinen, hat ihren Namen hinten auf der Hose stehen. „Damit die Männer wissen, wer sie überholt.“ Einer aus ihrem Verein sagte zu ihr, „und wenn ich kotze, an mir kommst du nicht vorbei“. Sie und ihr Mann schenken sich zu jedem runden Geburtstag „einen Lauf, New York, Boston, und jetzt wollen wir auf Langkawi die Quali für Hawaii holen“.

Ev Schilberz, Firmengründer von Protrainingtours, trotz dem Wellness-Trend mit einem griffigen Argument: Wellness sei Balsam für den Augenblick, Fitness hingegen fülle die Räume zwischen diesen Augenblicken. „Fitness fühlt man jeden Tag – beim Weg zum Bäcker genauso wie beim Treppensteigen.“ Er

veranstaltet Kurse im Pinienwald der Toskana und am Strand Andalusiens. Zwei Drittel der Teilnehmer sind Frauen, denn „Männer denken, sie können schon laufen.“ Schilberz tragt nicht mit uns durch den Pinienwald. Er ist in die Toskana gefahren, um bei Winzern und Olivenbauern den Kofferraum zu füllen.

So laufen wir nun jeden Morgen - „entspannt“, sagt Kurt Stenzel - eine Stunde durch den Pinienwald, vorbei an lila Teppichen voll wilder Alpenveilchen. Man solle dabei plaudern können. Nachmittags rennen wir schneller und länger, dazwischen gibt es Aqua-Jogging, Ernährungstipps, Dehnungsübungen. „Rehe dehnen auch nicht,“ habe einer mal gesagt. Kurt Stenzel schüttelt den Kopf, was wisse man schon, was die da im Wald machen? Katzen jedenfalls dehnen. An Kurts Beinen sind die Knie das dickste. Überall im Wald kreuzen Läufer auf ausgemessenen Wegen zwischen Bibbona und Cecina, man könnte das Meer rauschen hören. Doch im Kopf beben die Schritte nach.

Stenzel widmet sich mit der Geduld des Langstreckenläufers den absonderlichsten Fragen. Ein Bayer: „Soi I denn scho an Kilometer zehn wos essen, oder erst ab de 20? Und wos is mim Trinkka? Do muss I fei biesln. Und wia fescht soi I die Schuah zuabinden?“ Stenzel zeigt auf der Matte am Pool „Kurts Läufer-Rolle“, eine stramme Ganzkörper-Spannungs-Pose, und erzählt Anekdoten aus seinem Läuferleben. Essen vor und beim langen Laufen - ja. Aber Magnesium befeue Durchfall, lieber am Abend vorher nehmen. Apfelschorle ist besser als Mineralwasser, und ab km 35: Cola. Stenzel wird nicht müde, zu vermitteln, wie großartig er Laufen findet. Er ist in der Sache ernst und gibt den Spaßvogel, das hält alle bei Laune und lässt die Anstrengung weniger spüren.

Mal wird mit dem extra vergine Cavallino-Olivenöl vom Buffet die Wade massiert, mal wird die Zeit mit Fahrt-Spielen herumgebracht, Belastungsübungen verschiedener Art. Durch den Wald schallen die Tipps der Trainer: Schultern locker, Hände nicht so in Pfötchenstellung, Knie hoch! Mal sollen wir beim Lauf-ABC Hopsen und Springen. Für die Koordination und den Abdruck. Letzteres ist die Sprungfeder im großen

Zeh, die den Läufer nach vorne katapultiert. Doch Ungeübte gebrauchen das Fußglied bloß als ausgeleiterten Stoßdämpfer. Bei Marko, dem Talent, scheint der Fuß den Boden nicht zu mögen, sofort nach der Berührung schnellt die Sohle wieder in die Luft, fliegt nach vorne, weit nach vorne. Marko sprang ohne Training 6,45 Meter weit. Mach Weitsprung, sagte sein Trainer. Der schüchterne Marko sagte nein. Er will laufen.

Unser letzter Tag: der lange Lauf. Regina und Gisela und Marko laufen vier Stunden durchs schräge Licht des Pinienwaldes, 36 km. Mit zwei Frauen gründe ich die Zwei-Stunden-Gruppe. Wir werden exakt zwei Stunden laufen, Rekord. Für mich. Ich habe hier jeden Tag meine persönlichen Rekorde gebrochen. Wir laufen etwa 18 Kilometer, da fällt mir auf, das ist fast ein Halbmarathon! Ich bin begeistert. Darauf hätte ich gern ein Glas Bolgheri Sassicaia getrunken, in den Tischchen in der Sonne.

Aber die Entspannungsgymnastik am Pool wirkt. Trotz des langen Laufs fühlen sich die Beine nicht an wie Pinienstämme. Am Schluss liegen alle mit geschlossenen Augen da. Kurt Stenzel hat alle Spaßigkeit abgelegt, führt die Sportler mit ruhiger Stimme. Wir sollen jedes Muskelchen spüren, von den Zehen über die Kniekehlen bis zum Hals. Und uns vorstellen, an einem sonnigen Strand das Rauschen der Wellen zu hören. Das allein klappt nicht. Ich schließe die Augen und höre immer nur dies: Das Traben von Füßen im Pinienwald.

Infos

Die einwöchige Running & Nordic Walking Camps von Pro.TrainingTours kosten inklusive Unterkunft, Halbpension, sportfachlicher Betreuung und diverser Extras ab € 568,- pro Person im Doppelzimmer. Nächster Termin: 26.9. - 03.10.09. Pro.TrainingTours, Im Schelmböhl 40, 64685 Alsbach, Tel. 06257/93210, Fax 06257/932121, www.protrainingtours.de. Die Seminare gelten als „primäre Präventivmaßnahme“, die gesetzlichen Krankenkassen zahlen einen Zuschuss von 75 €.

Buchtipps:

Alan Sillitoe: Die Einsamkeit des Langstreckenläufers.

Ein rebellischer Jugendlicher läuft um des Laufens Willen, um sich nicht kleinkriegen zu lassen von den braven Bürgern, für seine Ehrlichkeit gegen die Wahrheit der „sülzfratzen rotnasigen Herzöge“.

Huraki Murakami: Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede.

Der japanische Schriftsteller und Marathonläufer sagt von sich: „Ich bin kein hervorragender Läufer, aber ich bin robust. Dies ist eine der wenigen Leidenschaften, auf die ich mir etwas einbilde. - Sich selbst bis an seine persönlichen Grenzen zu verausgaben ist die Essenz des Laufens und eine Metapher für das Leben überhaupt (und für mich auch für das Schreiben). - Das Meiste über das Schreiben habe ich durch tägliches Lauftraining gelernt.“

Achim Achilles: Achilles Verse

Der Journalist Hajo Schumacher schreibt unter diesem Pseudonym launige Kolumnen über Läuferleid und -freud.