

Zur Vorbereitung auf die Teilnahme am Urbanian Run Braunschweig am 12.05.2019 hat sich die 15-köpfige Projektgruppe neben praktischen Lauf- und Hindernistraining mit den sportsoziologischen Grundlagen der Obstacle Course Races (OCR) und des Trailrunnings auseinandergesetzt. Zudem wurden Interviews mit aktiven OCR- bzw. Trailrunnern durchgeführt.



„More pain, more gain.“

„Ich wollte in diesem Projekt eine neue Herausforderung bezwingen, meine Comfortzone verlassen und das Gefühl haben, es als Team geschafft zu haben.“

„Ich wollte in diesem Projekt etwas über Sportarten kennenlernen, die ich noch nicht kannte.“

„Ich wollte in diesem Projekt, dass irgendein Hindernis mich an meine Grenze bringt.“

„Ich wollte in diesem Projekt etwas über neue Trendsportarten kennenlernen.“

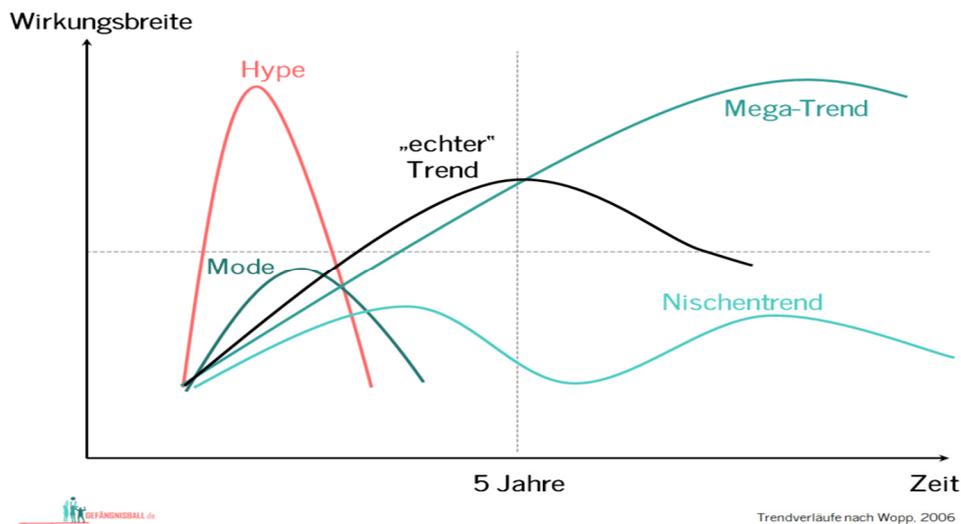
„Hoffentlich wird es nicht so kalt und hart wie beim Tough Mudder.“

Was ist Trendsport

Trendsport ist eine Bezeichnung für neue Sportarten, die sich von traditionellen Sportarten abgrenzen lassen und nicht als Breitensport einzuordnen sind

Eine exakte Definition dieses Begriffs gibt es nicht

Trendsportarten lassen sich in verschiedene von Wirkungsbreite und Zeitraum abhängige Arten unterteilen

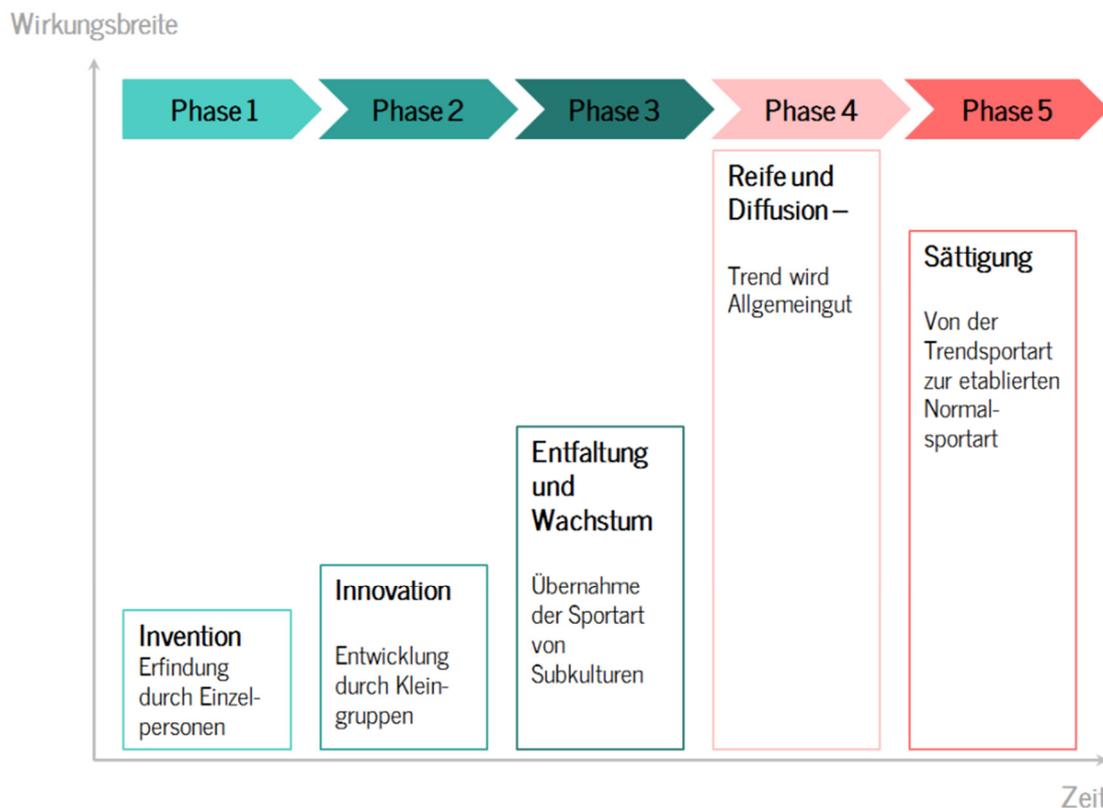


1. Moden – Kurze Dauer, geringe Wirkungsbreite
2. Hypes – Kurze Dauer, hohe Wirkungsbreite
3. Nischentrends – mittlere bis langfristige Dauer, geringe Wirkungsbreite
4. Megatrends – lange Wirkungsdauer, große Wirkungsbreite

Besonderheit am Trendsport:

Bereits existierende sportliche Aktivitäten werden verändert (Volleyball + Beach = Beachvolleyball) oder neu kombiniert (Taebo = Tanz + Boxen + Aerobic). Diesen Vorgang nennt man „Sampling“. Im Gegensatz zu den klassischen Sportarten geht es bei vielen Trendsportarten nicht um die sportliche Leistung oder um Gewinnen und Verlieren, sondern vielmehr um Spaß, Entspannung oder das Lernen individueller Tricks. Trendsport ist oftmals extrem. Das zeigt sich in hohem Tempo, schwierigen Tricks oder risikoreichen Sportarten.

Bis zur Etablierung eines Trendsports in die Gesellschaft durchläuft dieser mehrere Phasen welche sich in in 5 Stück unterteilen lassen.



Die Entwicklungsphasen von Trendsportarten nach Lamprecht & Stamm, 1998

Die erste Phase ist die Invention, das heißt, die Erfindung der neuen Sportart. Sie wird zunächst von mehreren Einzelpersonen ausgeübt. In der zweiten Phase wird diese Sportart schon von mehreren kleinen Gruppen ausgeübt und von diesen verbessert und weiterentwickelt. Diese Phase nennt sich deswegen Innovation. In der dritten Phase, die der Entfaltung und des Wachstums wird der Sport immer populärer und kommt langsam in der Mitte der Gesellschaft an. Firmen fangen an Sportler und Events zu sponsern um diese für Werbezwecke zu nutzen. In Phase 4, Reife und Diffusion, ist der Sport medienpräsent, wird sehr populär und wird für manche Menschen Teil ihres Lifestyles. In letzten, der Sättigungsphase, ist der Sport integriert in der Gesellschaft. Er ist ein anerkannter Sport.

Das Hauptthema des Projektes im Jahrgang 11, Hindernislauf, befindet sich zurzeit in Phase 4, da der Sport immer populärer wird und in verschiedenen Städten mit Hindernisläufen geworben wird und die Teilnehmerzahlen steigen stetig. Ebenfalls wird der Trendsport immer häufiger diskutiert und beworben.

Grenzüberwindung

Um einen Hindernislauf zu absolvieren, muss jeder Teilnehmer vorher gegebenenfalls einige Grenzen überwinden. Diese Grenzen lassen sich in zwei Kategorien aufteilen: die physischen und psychischen Grenzen.

Physische Grenzen

Physische Grenzen sind gleichzusetzen mit der körperlichen Leistungsfähigkeit. Um diese zu erweitern oder zu überschreiten ist intensives, abwechslungsreiches Training nötig.

Das wohl populärste Training bildet das Herz-Kreislauf-Training oder auch Cardiotraining genannt. Dieses fördert die Leistungsfähigkeit des Herzens und die Ökonomisierung der Herzarbeit, sowie die Atemeffizienz. Typische Cardiotrainings sind Fahrradfahren oder Laufen über einen längeren Zeitraum.

Natürlich reicht Herz-Kreislauf-Training allein nicht aus, um sich auf große körperliche Anstrengung, wie bei einem Hindernislauf, vorzubereiten. Ein weiterer Faktor einer guten Vorbereitung ist das Krafttraining, welches die Muskulatur leistungsfähiger macht. Durch Vermehrung der Muskelfasern und Einbau von Myofilamenten (= für die Krafterzeugung verantwortliche Muskeleiweiße) baut sich der Muskel auf. Dieses hat zur Folge, dass bei erneuter Beanspruchung Energie im Körper schneller und effizienter genutzt werden kann. Zusätzlich stärkt gezieltes Krafttraining den gesamten Halteapparat (Sehnen, Bänder, Knochen, Muskeln) und beugt so Verletzungen, die durch muskuläre Dysbalancen entstehen, vor.

Der Senkung des Verletzungsrisikos dient teilweise auch das so verhöhnnte Dehnen der Muskulatur. Häufig heißt es hierbei, es sei unwichtig und bringe keine Fortschritte. Dieses ist allerdings eine Fehlinformation, da Dehnen essentiell für einen Sportler sein sollte, um dauerhaft gesund und schmerzfrei zu trainieren.

Durch regelmäßige Dehnung lassen sich so Muskelverkürzungen entgegen wirken und Krämpfe teilweise vermeiden. Zusätzlich fördert Dehnen die Regeneration und die Durchblutung der Muskulatur, so dass dieses dem Sportler für zukünftige Trainingseinheiten zu Gute kommt.

Insgesamt ist bei der Erweiterung seiner physischen Grenzen aber vor allem eines wichtig: Zeit. Eine langwierige Vorbereitung auf neue Herausforderung (Hindernisläufe, ...) ist zwar zeitaufwendig und quälend, jedoch hat der Körper so genügend Zeit sich zwischen den Trainingseinheiten zu regenerieren und so Verletzungen durch plötzliche Überlastung zu entgehen.

Psychische Grenzen

Zur Überwindung von psychischen Grenzen sind verschiedene Methoden möglich. Eine generelle mentale Vorbereitung, die beispielsweise aus der imaginären Ausführung einer Übung bestehen kann, bildet hierbei meistens das Fundament.

Erweitert wird diese Technik durch eine Art Selbstkonditionierung, indem man sich für das Erreichen gesetzter Ziele in Form von materiellen Dingen belohnt.

Eine weitere Methode zur Grenzüberwindung ist die Meditation. Hierbei steht weniger die Entspannung im Vordergrund als eine Kombination aus Atem- und Konzentrationsübungen. Dieses kann der Sportler als Anlass nehmen seine Willenskraft auszubauen und sich auf körperliche „Qualen“ vorzubereiten.

Zusätzlich ist es wichtig sich unnötigen Stress zu ersparen, um seinen Geist vollkommen auf das gesetzte Ziel zu konzentrieren. Hierfür ist eine gute Organisation und Koordination von Alltag und Sport essentiell.

Genereller Lebensstil

Insgesamt ist eine gesunde Lebensführung wichtig, um Bestleistungen zu erzielen. Dieses setzt einen Verzicht auf jegliche Form von Drogen und zellschädigenden Substanzen voraus, da dieses die Regeneration hemmt.

Auch gesunde und ausgewogene Ernährung ist für jeden Sportler zu empfehlen, weil der Körper so mit ausreichend Nährstoffen versorgt wird. Zusätzlich ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um Abfallprodukte des Stoffwechsels auszuschwemmen und nicht zu dehydrieren.

Die grundlegendste Voraussetzung ist ein ausgewogener Schlafrhythmus, da genügend erholsamer Schlaf der Regeneration und der Energiebereitstellung dient. Zudem sollte sich jeder Sportler seine persönlichen Erfolge vor Augen halten, um ständig auf das Glücksgefühl des Erfolgs zugreifen zu können. Hierbei gilt vor allem das Motto: „der Weg ist das Ziel“.

Geschichte des Hindernislaufes

Hindernisläufe entstanden durchs Militär, da man dort Hindernisläufe machen muss um aufgenommen zu werden bzw. dort weiterhin bestehen zu können. Der erste Hindernislauf der Welt entstand durch Billy Wilson (Tough Guy Race), der früher Trainingscamps für Elitetruppen entwarf.

Tough Guy Race – 1. Hindernislauf der Welt

Seinen Ursprung hat die Bewegung schon Ende der 1980er in England. Dort fand zum ersten mal das „Tough Guy“-Rennen statt, auf deutsch etwa „Harter Typ“. Der Wettbewerb findet noch immer jedes Jahr Ende Januar bei Wolverhampton statt und ist noch immer ein sehr hartes Rennen – alleine deshalb, weil er im Winter stattfindet und die Teilnehmer durch eiskaltes Wasser müssen. Auch mit dem Kopf.

Strongman Run – 1. Hindernislauf Deutschlands

In Deutschland war der „Strongman Run“ der erste bekannte Ableger. Der Lauf wurde von einem großen Pfefferminzpastillen-Hersteller gesponsert und fand 2007 mit 1600 Teilnehmern auf einem Standortübungsplatz der Bundeswehr in Münster statt. Militärgelände bieten sich für derartige Läufe natürlich an. Schon 2008 wechselte der Lauf aber mit mehr als 4000 Teilnehmern auf den Flughafen Weeze. Wegen des großen Interesses fand die fünfte Auflage 2011 mit 8500 Startern auf dem Nürburgring statt. Dort steigerte sich die Teilnehmerzahl in den Folgejahren auf mehr als 12 000.

Von 2008 bis 2011 hieß der Sieger Knut Höhler – ein Bundesliga-Triathlet, der sich aber dann als einer der ersten Deutschen auf Hindernisläufe spezialisierte. Der Göttinger gewann 2011 und 2012 auch das „Tough Guy“-Rennen in England – als erster Nicht-Engländer überhaupt.

Klassische Hindernisse:



Name	Ziel	Schwierigkeit
Eskaladierwand	Überwinden der Wand	Mittel- schwer (je nach Höhe)



Name	Ziel	Schwierigkeit
Weaver	Ohne Bodenkontakt überwinden	Mittel



Name	Ziel	Schwierigkeit
Klettergerüst	Hangeln zur anderen Seite	Leicht- schwer (je nach Länge)



Name	Ziel	Schwierigkeit
Wasserhindernis	Überquerung durch Schwimmen	Leicht- mittel



Name	Ziel	Schwierigkeit
Halfpipe	Wand hochlaufen	Schwer- sehr schwer



Name	Ziel	Schwierigkeit
Kriechhindernis	Unter Objekten durchkriechen	Mittel (anstrengend)



Name	Ziel	Schwierigkeit
Sandbag- Carry	Tragen eines Sandsacks auf Strecke	Schwer (abhängig von Gewicht)

<http://www.muddyface.de/index.php?thread/153-eskaladierwand-f%C3%BCr-ocr-selber-bauen/>

<https://regionalsport.de/jetzt-anmelden-urbanian-run-auch-2019-in-braunschweig/>

<https://www.spartanrace.de/de/training/spartan-training/obstacle-training?article=21894>

<https://www.soester-anzeiger.de/sport/lokalsport/lake-run-gute-laune-wasser-schlamm-dreck-10173565.html>

<https://ocr-sport.de/news/predator-race-spindlermuehle/>

<https://jam.aktion-mensch.de/verstehen/inklusive-sporthacks/extrem-hindernislauf.html>

<https://www.abendzeitung-muenchen.de/inhalt.spartan-race-ein-wettbewerb-fuer-die-allerhaertesten.7db18ea0-41a5-4fbc-b0af-526868cd1653.html>

Wie populär ist der höchste und längste Hindernislauf/Trailrun?

Trailrun:

Die Strecke auf der höchsten Höhe:

Eine ganz besondere Ausgabe der Zugspitz Trailrun Challenge legt den Rekord für die Strecke mit den meisten Höhenmetern beim Trailrunning. Erst eine Woche vor dem Beginn der Challenge änderte sich das Ziel von dem Ehrenwald auf den Zugspitzengipfel und veränderte somit die Strecke von 42 auf 44 Kilometer und die Höhenmeter von 2200 auf 4600, der Startpunkt blieb mit Grainau gleich. Über 125 Personen nahmen an dieser Challenge teil.

Die längste Strecke:

Montane Yukon Artic Ultra 700km, Kanada, die Teilnehmer müssen einen Schlitten ziehen, in dem sich die vorgeschriebene Ausrüstung und der Proviant befinden. Die Durchschnittstemperaturen liegen zwischen -12° und -25°C . Es findet alle zwei Jahre statt. Der Trail ist markiert. Allerdings kann es aufgrund von Neuschnee oder Schneeverwehungen schwierig sein, die Markierungen zu finden. Es kommt auch vor, dass Markierungen von Ski-doos überfahren, oder an manchen Stellen herausgerissen werden. Es stehen die Disziplinen Mountainbike, Skilanglauf und Laufen zur Verfügung. Die Disziplinen werden nicht kombiniert, d.h. man muss sich für eine Art der Fortbewegung entscheiden und diese beibehalten. Es gibt kein Preisgeld

Die „coolste“ Strecke:

Great Wall Marathon, man rennt hier zu einem grossen Teil auf der chinesischen Mauer. Das Rennen findet seit 1999 statt. Insgesamt gilt es dabei über 5000 Stufen zu bewältigen. Jährlich laufen um 2500 Teilnehmer mit. Man hat hier die Auswahl zwischen einem Marathon einen Halbmarathon und einer Strecke von 8.5 Kilometern.



Hindernislauf:

Tough Mudder:

Weltweit waren bei den Tough-Mudder-Events seit 2010 über 2,5 Millionen Menschen dabei. In Deutschland kamen 2016 bei drei Events insgesamt 34.000 Teilnehmer zusammen. Bei Tough Mudder wird ausdrücklich darauf Wert gelegt, dass es kein Rennen, sondern ein Teamevent ist. Das ursprüngliche Event hatte 16 bis 18 Kilometer lang und beherbergte mehr als 20 Hindernisse. Der kürzeste Run ist der Tough Mudder 5k: Auf der fünf Kilometer langen Strecken werden extreme Elemente mit Eis oder Strom nicht verwendet. 2018 haben sich in Hermannsburg tausende Teilnehmer an den 19-Kilometer Lauf gewagt, der 29 Hindernisse beinhaltete.

Spartan Race:

Das Spartan Race ist die führende Obstacle Race Serie und wird in drei Kategorien aufgeteilt: Sprint(5 Kilometer 20 Hindernisse), Super(13 Kilometer 25 Hindernissen), Beast(21 Kilometer 30 Hindernisse). Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen und den spartanischen Stil kennenzulernen

Kommerzialisierung eines Sportes

Was bedeutet Kommerzialisierung:

Kommerzialisierung in Bezug auf Sport bedeutet, dass man die Sportarten, die ursprünglich als Freizeitaktivität nutzte, jetzt als Mittel nutzt um Geld zu verdienen. Dies kann auf verschiedene Gruppen, die an dem Sport beteiligt sind, zutreffen. Ein passendes Beispiel ist der Fußball, am Fußball verdienen viele Sportler, Trainer und die Medien Millionen von Euro verdienen.

Bedeutung der Medien:

Um mit einem Sport Geld zu verdienen muss der Sport viele Menschen erreichen, damit Werbetreibende und Sponsoren Anreiz haben Geld in die Vereine und Personen zu investieren. Eine sehr wichtige Rolle in Hinblick auf Popularität sind heutzutage soziale Medien, da Sportler einfach viele Millionen Menschen erreichen können.

Wie lange dauert der Prozess einer Kommerzialisierung:

Generell kann man sagen, dass die Kommerzialisierung ein Prozess ist der bei jeder Sportart unterschiedlich lang dauert. Es kann Jahrzehnte dauern bis ein Sport genug Menschen erreicht, damit man damit mit Geld verdienen kann, jedoch kann es auch innerhalb ein paar Jahren passieren, wie es zum Beispiel beim Snowboarding oder Skaten der Fall war.

Was hat das mit Hindernislauf zu tun?

Hindernislauf ist aktuell noch ein Trendsport und deswegen lässt sich noch nicht genug Geld damit verdienen dass man davon leben könnte. Allerdings gewinnt die Sportart sehr schnell an Reichweite und es könnte sein dass man in den nächsten paar Jahren hauptberuflich Hindernisläufer ist. Heutzutage gibt es schon Teams, zum Beispiel das „Brooks getting Though“ Team, welches an sehr vielen Läufen teilnimmt und durch diverse Firmen gesponsert wird. Die Teams bekommen dafür jedoch noch kein Geld, sondern wird hauptsächlich durch Ausrüstung unterstützt.

Professionalisierung des Hindernislaufes

Es gibt seit 2016 sowohl Europa- als auch Weltmeisterschaften im Hindernislauf. Aber auch in den kleinen Städteläufen gibt es Prämien zu gewinnen. Neben dem Titel gibt es Preisgelder, Medaillen und die Qualifikation zu anderen Läufen. Bei der Weltmeisterschaft vom Spartan Race bekommen die Sieger Insgesamt 500.000 Dollar. Beim Tough Mudder werden am Saisonende die fünf besten belohnt. Hier wird zwischen Männern und Frauen unterschieden, der beste jeweils 4.000, der fünfte 200 Euro. Dann gibt es noch für die meisten Meilen in einem Jahr eine Belohnung von 10.000 Dollar. Alleine durch die Qualifikationsläufe für die Meisterschaften lässt sich schon eine Professionalisierung erkennen, es zählt nämlich nicht jeder Lauf. Es gibt verschiedene Läufe wie z.B. Tough Mudder, Spartan Race und urbanian run die alle von unterschiedlichen Organisationen ausgerichtet werden, so dass es nicht eine einheitliche Weltmeisterschaft gibt. Eine weitere Art der Professionalisierung bietet Xletics, das Motto dieser Läufe lautet: „Ein Team, Ein Ziel“. Und genauso läuft es auch ab. Man kann sich als Team anmelden und zusammen ins Ziel kommen. Hier steht die Teambildung im Vordergrund, ein etwas anderer Ansatz als bei den anderen Läufen, wo es in erster Linie um die Einzelleistung geht. Somit geht der Hindernislauf von dem Einzelnen bestehen jetzt auch zum Team sport über.

Nach längerer Recherche, ist auffällig das es zwar viele in sich unterschiedene Hindernisläufe gibt. Diese Sportart weist aber noch keine professionellen Strukturen auf und zum alleinigen Leben vom Hindernislauf reicht es noch nicht.

Trailrunning

Hindernislauf

- Natürliche Hindernisse

- Menschlich extra verursachte Hindernisse

-Fokus auf das Laufen

- Fokus auf Hindernisse

- Müssen keine Hindernisse vorhanden sein

- Hindernisse immer vorhanden

- Langstreckenlauf

- Kurze bis mittlere Distanz



Trailrunning-Interview Florian Reichert

Florian Reichert ist 37 Jahre alt und Lehrer an einem Göttinger Gymnasium. Mit dem Laufen hat er eine Sportart gefunden, bei der er „selbst und alleine für Erfolg oder Misserfolg verantwortlich“ ist. Zunächst fokussiert auf Bahn- und Straßenlauf, kam er über Crossläufe und das Training im Wald und am Berg zum Trailrunning und über den Ecco-Indoor-Trail zum Skyrunning. 2016 startete Florian Reichert bei der IAU-Weltmeisterschaft im Ultratrail (85 km). 2016 gewann er zudem die deutschen Meisterschaften im Ultratrail (65 km).

1	Wie bist du zum Trailrunning gekommen?
	Als ich mit Freunden aus Spaß beim Ecco-Indoor-Trail in Dortmund teilgenommen habe wurden einige Sponsoren auf mich aufmerksam. Besonders der Trailrunningbereich hat ein unheimliches Entwicklungspotential, da es viele von den herkömmlichen Straßen- oder Bahnläufen in den Wald oder an den Berg zieht. Das haben auch die großen Sportartikelhersteller erkannt, so dass damals ein internationales Team zusammengestellt wurde. Da hatte ich das Glück, gleich von Anfang an mit dabei zu sein.
2	Seit wann machst du Trailrunning?
	Dafür müsste man „Trailrunning“ erst einmal definieren. Auch ein Crosslauf kann ein Traillauf sein. Insofern schon recht lange, seitdem ich 13 bin und mit der Leichtathletik angefangen habe. Dort standen Wald- und Crossläufe auch immer mit auf dem Trainingsplan.
3	Was hebt Trailrunning für dich von anderen Sportarten, wie zum Beispiel Hindernislaufen, ab?
	Trailrunning ist nicht (so) normiert wie z.B. ein Hindernislauf (wenn wir vom klassischen 3000m-Hindernislauf der Leichtathletik sprechen). Im Gegensatz zu den ganzen Tough Mudder oder Spartan-Races genügt beim Trailrunning die Natur als „Spielplatz“. Der Mensch muss nicht mit hohem Kosten- und Zeitaufwand irgendwelche unnatürlichen Hindernisse auf einen Parcours stellen, der dann z.T. mehrmals durchlaufen wird. Beim Trailrunning sind es hingegen „logische“ Strecken, bei denen z.B. ein Bergmassiv umrundet oder ein besonders schöner Fernwanderweg gelaufen wird.
4	Welche Motivation zum Trailrunning ist für Dich wichtig?
	Das Erlebnis in der Natur steht dabei an erster Stelle. Natürlich macht es mir nach wie vor Spaß, meine Grenzen auszutesten und mich im Wettkampf mit anderen zu messen. Aber in erster Linie geht es darum, schöne Landschaften zu sehen und gemeinsam mit Freunden unterwegs zu sein.
5	Wie viele Trailruns hast du schon gemacht?
	Siehe oben: Dazu müsste man „Trailrun“ erst einmal definieren. Jeder Lauf im Wald oder in den Bergen ist für mich ein „Trailrun“. Von daher so um die 3000 Stück?

6	Wo war dein erster Trailrun?
	Bei meinen Eltern zu Hause, im Deister bei Hannover.
7	Was war dein coolster Trailrun?
	Da gibt es seine Menge. Aber das Glen Coe Skyline Race in Schottland ist schon sehr cool, mit ausgesetzten Gratpassagen, Klettersteigabschnitten und Strecken direkt im Moor.
8	Wie bereitest du dich mental vor? Welche Vorstartrituale hast Du?
	Ich versuche, dass ich am Abend vor dem Wettkampf (denn darum geht es hier, oder?) meine Sachen gepackt habe, so dass morgens kein Stress entsteht. Ansonsten achte ich darauf, dass ich noch gut und in Ruhe frühstücke und einen Kaffee trinke. Ansonsten gibt es nichts besonderes.
9	Was war dein größter Erfolg?
	Das ist schwierig zu sagen, da die Wettkämpfe so unterschiedlich sind – sowohl von den Streckenanforderungen als auch von der Konkurrenz her. Ein sehr großer Erfolg war sicherlich der 13. Platz bei der Berglaufweltmeisterschaft über die Langdistanz in Zermatt 2015.
10	Welches war dein schwierigster Trailrun?
	Der oben beschriebene Glen Coe Skyline war sicherlich sehr schwierig zu laufen. Aber auch das Tromsø Skyrace in Norwegen, aufgrund seiner Witterung und der Ausgesetztheit langer Rennpassagen.
11	Wie ernährst Du Dich vor Trailruns?
	Ich esse was mir schmeckt. In normalen Mengen und worauf ich gerade Lust habe.
12	Welche Ziele willst du noch erreichen?
	Ich habe eigentlich alles erreicht was ich möchte. Ein wirkliches Ziel, dass ich unbedingt erreichen „muss“ gibt es nicht. Schön wäre, mich noch einmal für die Berglauf-Weltmeisterschaft zu qualifizieren, aber auch nur, weil diese 2019 in Patagonien stattfindet und das ein attraktives Reiseziel ist.
13	Wie sieht ein Trainingstag bei dir aus?
	Früher während der Schulzeit und auch im Studium habe ich zum Teil zweimal am Tag trainiert. Das geht natürlich nicht mehr, ist aber auch ok. Ich kenne meinen Körper mittlerweile sehr gut, und trainiere deshalb sehr effizient. Wenn ich aus der Schule komme bereite ich Unterricht nach und vor oder setze mich an Korrekturen, die gerade anliegen. Trainieren gehe ich meistens gegen Abend. Dann werden es in der Regel zwischen 16 und 20km unter der Woche, und am Wochenende auch mal bis zu 40. So komme ich in der Spitze auf ca. 140 bis 160 km in einer vollen Trainingswoche.

14	Wie lange willst du noch an Trailruns teilnehmen?
	So lange es mir noch Spaß macht.
15	Wie groß ist die Verletzungsgefahr bei Trailrunning?
	Die Verletzungsgefahr ist nicht zu unterschätzen. Gerade auf technischen Passagen mit viel Geröll, Steinen oder Matsch ist die Gefahr eines Bänderrisses recht hoch. Verglichen mit anderen Sportarten würde ich sie aber als eher gering einordnen.

Hindernislauf-Interview Chris Lemke

Chris Lemke ist ein 37 Jähriger Hindernisläufer aus der Region Göttingen, der schon an der Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen hat. Er ist neben seiner Tätigkeit als Hindernisläufer Fachsportlehrer und Sportmanager. Er ist 1.83 Meter groß und wiegt 73 Kilo.

1	Wie bist du zum Hindernislauf gekommen?
	In den Jahren 2010-2014 jagte ich auf der Straße meiner Marathonbestzeit hinterher. Anzumerken sei, dass ich nie in Berlin oder Frankfurt auf den schnellsten Strecken unterwegs war. Leider konnte ich bisher nicht die 2:30 Stunden knacken und so bin ich immer um die 2:35 Stunden gelaufen. Als ich 2014 den Spaß dann am Laufen verlor, gab es in Hörden den Harzer Keiler Run über 8 Km Hindernislaufen. Das im Gelände, statt auf der Straße und zudem über Stock und Stein, sowie galt es zahlreiche Hindernisse zu überwinden. Bei meinem 1. Hindernislauf konnte ich gleich einen neuen Streckenrekord hinlegen und zudem das Podium mit dem 1. Platz belegen. Ein neuer Sport ist für mich geboren. Und der Spaß kam geballt wieder.
2	Seit wann machst du Hindernislauf?
	2014 das erste Jahr. 2015 dann mit der 1. Weltmeisterschaft. Jährlich ist es mein Ziel die hart umkämpfte Qualifikation für die Weltmeisterschaft zu erlangen.
3	Warum hast du angefangen, Hindernisläufe zu machen?
	Wie bereits in der 1. Frage hatte ich den Spaß am Sport Ende 2013 verloren. 2014 kam er wieder in dem Hindernislaufen. Warum? Die Menschen sind alle sehr locker. Keiner hebt ab. Ich kannte so eine Bindung zur Community bisher nicht. Der Sport ist wie eine Familie. Das mag ich.
4	Welche Motivation hast du, an Hindernisläufen teilzunehmen?
	Jeder Rennformat hat seinen eigenen Charakter. Spartan Race Series z.B bietet knüppelharte Skipisten mit schweren Hindernissen ein. Weniger technisch. Bei Strong Viking gibt es dagegen mehr technische Elemente. Laufen muss man bei beiden zudem. Auch liegt mir das Format Xletix, welches wir in Stadtoldendorf haben. Hier bekommt ihr ein Rennen mit technischen Aufgaben, harten Laufpassagen und schweren Gewichten. Anzumerken sei, dass es bei allen 3 Formaten Elite Rennen gibt. Das macht den Rennverlauf nochmals schneller und härter. Die Grenzen werden immer wieder aufs Neue verschoben. Zudem ist das Training viel abwechslungsreicher als nur Laufen.

5	Wie viele Hindernisläufe bist du schon gelaufen?
	Gute Frage - Beginnend mit dem Jahr 2014. Wartet mal ich zähle mal durch... Es sind etwas mehr als 100 Rennen in 5 Jahren gewesen.
6	Wo war dein erster Hindernislauf?
	2014 in Hörden am Harz, der Harzer Keiler Run
7	Welche Hindernisse findest du am besten/schwersten?
	Ich mag die 24 Stunden Weltmeisterschaft. Die war die letzten 2 Jahre in Island. Nun Wird die 2019 in Schweden hoch im Norden stattfinden. Extreme Kälte bis – 10 Grad, 24 Stunden lang, Top Athleten, Höhenmeter ohne Ende und technisch sowie gewichtige Hindernisse machen das Rennen welches auch ein Kopfreiten ist zur superlative.
8	Welchen Hindernislauf fandest du am coolsten?
	Spartan Race Series Strong Viking Series Xletix Series
9	Wie bereitest du dich mental vor? Hast Du Vorstartrituale?
	Wenn im Januar die Saison geplant wird und die Rennen grob stehen, beginnt der strukturierte Trainingsaufbau. Mental bin ich vom Training zu Training eingestellt. Auch von Rennen zu Rennen. Es ist ein langfristiger Prozess im Jahr. Wenn das Training hart und intensiv ist, prägt dieses den Körper und der vergisst das nicht. Das Rennen am Tag X selber ist für mich dann nur noch eine Abhandlung. Vorstartrituale kenne ich, ja klar. Vor wichtigen Rennen, die morgens starten, stehe ich immer 4-5 Stunden eher auf, um einfach in den Rhythmus zu gelangen. 2-3 Stunden eher bin ich auf dem Eventgelände. Das Warmup geht bei mir meist 1 Stunde. Bis zum Start habe ich dann meist noch 30 Minuten Zeit. Gelassen gehe ich dann an den Start.
10	Was war dein größter Erfolg?
	Schwer zu sagen. 2002-2008 5 x WM Teilnahmen im Ironman 2008-2014 Marathonlaufen 2014- heute 10 WM Teilnahmen im Hindernislaufen 2017 WM 4. Platz 24 Stunden Hindernislaufen Iceland 2018 WM 6. Platz 24 Stunden Hindernislaufen Iceland 2019 Fachsportlehrer in der Medizin als Angestellter in Vollzeit, Unternehmen SportsManagement gegründet
11	Welches war dein schwierigster Hindernislauf?
	Das kann ich nicht schwer sagen. Das hängt immer mit der Herangehensweise statt. Trainingszustand, Anreise, Flug, Zeitzonen, klimatische Bedingungen, Meisterschaften und vieles mehr machen manches Rennen zum schwierigsten Hindernislauf. Auch die Ernährung oder einfach einen schlechten Tag zu haben, machen den Rennverlauf ab und an nicht einfacher.

12	Wie ernährst Du Dich vor Hindernisläufen/ in der Trainingszeit?
	Ich habe mal 1998-2001 Koch gelernt. Ich empfehle Euch eine ausgewogene Nahrung. Googlt einmal nach Steinzeitkost :-). Ich kaufe gerne hochwertiges Essen vom Bauern. Milch direkt gezapft von der Kuh, gerührt und anschl. BEI 4 Grad gekühlt. Müsst ihr mal probieren. Auch mein saisonales Gemüse und Eier hole ich vom Bauern meines Vertrauens. Mittlerweile verzichte ich sehr gerne auf Supermärkte, da sie meiner Meinung nur schlechtes Essen anbieten. Die Verpackung ist oft teurer als das Produkt selber. Die Getränke sind meist hochgezuckert, damit das Produkt schnell alle wird. Was bleibt, sind Insulinschübe die früher oder später zu Diabetis führen. Dosenfutter, sprich verpackte Lebensmittel nehme ich nicht mehr. Das ist alles industrielles Futter und nichts von hochwertiger Qualität. Denkt mal darüber nach, was der Jäger früher in der Steinzeit gegessen hat und wie die Athletik aussah, was sie sportlich leisten mussten, um ein Mammut zu jagen. Ein Supermarkt, Fastfootketten waren da nicht um die Ecke.
13	Welche Erfolge willst du noch erreichen?
	Sehr gerne möchte ich bei der WM Spartan Race 2019 über 24 Stunden Hindernislaufen wieder um die Podium Plätze mitmischen, Was dann noch kommt. Lasse ich mich überraschen.
14	Wie sieht ein Trainingstag bei dir aus?
	In einer normalen Arbeitswoche: 5-7 Training Laufen nach Programm 7.15-7:45 Duschen und Essen 8 – 12 Arbeiten inkl. 2-4 Gesundheitskurse a 30 min, Gleichgewichtstraining, Koordination oder Stabilitraining 12-13 Pause :-). Radfahren oder Schwimmen, Alternativtraining 13-17 Arbeiten (15 Uhr Essen für Training nach der Arbeit) 18-20 Klettern o. Bouldern, o Krafttraining ggf. 2. Laufeinheit 20:30-21 lockere Gymnastik – Kneipbecken -kaltes Wasser 21-22 Essen kochen – duschen – essen - Elektrotherapie im Bett Massage 22:30 – 23 Uhr nach Internet schlafen gehen Wichtig : 7-9 Stunden schlafen :-). EIN GANZ NORMALER TAG :-)
15	Wie lange willst du noch an Hindernisläufe teilnehmen?
	Emil Zatopek sagte einmal : Vogel fliegt – Fisch schwimmt – Mensch läuft. Ich sage :-Wer rastet der rostet–Von nichts kommt nichts–Bewegung ist die beste Medizin. Turne, turne, turne – bis zur Urne. Drum werde ich solange Sport betreiben, wie ich lebe
16	Wie groß ist die Verletzungsgefahr bei Hindernisläufen?
	Ja, da kann schnell was passieren. Drum bedarf es zum einen gutes Trainingsmaterial sowie Wettkampfmateral. Zum anderen stützen und schützen Muskeln. Kennt Ihr Spartaner, Gladiatoren oder Römer – wie sahen die aus ? Auch sollte man die Griffkraft gut und regelmäßig trainieren, sonst kann es sein, dass es schnell zum Absturz an einem Hindernis kommen kann.