

AUF DEM LAUFENDEN

Die Sache mit der Sprengung

Vor allem im vorderen Starterfeld eines Laufes kann die Stimmung angespannt, sogar explosiv sein. Definitiv nichts zu tun hat das mit der Sprengung, um die es heute geht. Bei Laufschuhen ist damit die Höhendifferenz von Vorderfuß und Ferse gemeint. Beispiel Barfuß: Ballen wie Ferse stehen unmittelbar auf dem Boden. Kein Unterschied = Sprengung Null. Diesem Ideal streben die McDougal-Jünger nach, also jene Läufer, die, vielleicht nach der jüngst empfohlenen Lektüre von „Born to run“, dem minimalistischen Laufsport frönen und deshalb überwiegend auf dem Vorderfuß unterwegs sind.

Die meisten Schuhe, egal ob Straßen-, Freizeit- oder Sportschuhe, weisen allerdings eine mehr oder weniger deutliche Sprengung auf. Wie es dazu gekommen ist, bietet Raum für Spekulationen: Wollten früher die Menschen durch hohe Absätze größer wirken? Oder war es einfach praktisch, als Schutz für die stärker belastete Ferse ein paar Schichten mehr Leder unter das Schuhbett zu nageln? Sicher ist jedenfalls, dass der moderne Mensch dank des Tragens von Schuhen von Kindertagen an wegen der untrainierten Fuß- und der verkürzten Wadenmuskulatur nicht von heute auf morgen problemlos weit barfuß gehen oder gar minimalistisch laufen kann. Wer das probiert und dabei übertreibt, riskiert Probleme mit der Achillessehne oder gar einen Fersensporn.

Bei Laufschuhen beträgt die übliche Sprengung zwischen vier und zwölf Millimetern. Laufanfänger und schweren Läufern ist in jedem Fall zunächst eine eher große Sprengung zu empfehlen, wobei es auch dann von Vorteil ist, mit dem ganzen Fuß aufzusetzen. Im Laufe der Jahre kann die Sprengung des Schuhs reduziert werden. Aber auch hier ist Vorsicht geboten, um Verletzungen zu vermeiden.

Was ist also die individuell richtige Sprengung? Laufpapst Dr. Matthias Marquardt („Das große Laufschuhbuch“) hat dazu vor sechs Jahren eine nicht ganz einfache Berechnungsmethode vorgestellt. Seitdem haben sich Schuhmaterial und Sohlengometrie allerdings enorm fortentwickelt. Deshalb gibt es letztlich nur eine Methode, um das herauszufinden: Testen und ausprobieren, möglichst vor dem Kauf.

laufen@volksfreund.de

In der nächsten Woche: Der richtige Schuh für den richtigen Zweck.

Rainer Neubert



Formel 1: Gibt's doch ein Rennen in Hockenheim?

HOCKENHEIM (dpa) Die Formel 1 könnte in ihren Not-Kalender für diese Saison Medienberichten zufolge auch ein Rennen auf dem Hockenheimring aufnehmen. Die Geschäftsführung der Rennstrecke bestatigte erste Gespräche mit den Machern der Rennserie über die Option, einen Grand Prix ohne Zuschauer zu veranstalten. Da jedoch Großveranstaltungen in Deutschland bis Ende August untersagt sind, habe es noch keine konkreten Verhandlungen gegeben.

Produktion dieser Seite: Marek Fritzen

Der geplatze Traum

Kampfsport: Wie die Corona-Pandemie das große Ziel dreier Taekwondo-Sportlerinnen aus der Region zerstört hat.

VON JAN SÖFJER

TRIER Der vielleicht größte Traum ihres Lebens wurde nur drei Wochen alt. Am 21. Februar, einem Freitag, ist Sabrina Pütz (29) zu Besuch bei Freunden, als sie eine E-Mail von Stefan Klawiter bekommt, dem Präsidenten der Deutschen Taekwondo-Union. Pütz wurde für die Taekwondo-Weltmeisterschaft Technik, also für das Laufen einer festen Choreografie, in das Nationalteam aufgenommen – gemeinsam mit ihren Sportlerkolleginnen Jessica Rau (26) – wie Pütz vom Postsportverein Trier – und Jana Abt (22) vom Verein Koryo Kaiserslautern. Die drei haben als Team im Synchronlauf in den vergangenen Jahren beachtliche Erfolge erzielt.

„Wir haben sofort Trainingstermine ausgemacht“, sagt Pütz. Sie wohnen an verschiedenen Orten. Pütz in Trier, Rau in Schleiden und Abt in Kaiserslautern. Sie treffen sich einmal in der Woche und trainieren jedes Wochenende. Und praktisch jeden Tag jeder für sich. Die Nominierung für die Nationalmannschaft und dann noch für eine Weltmeisterschaft tut den dreien auch so gut, weil es lange dauerte, bis sie beachtet worden sind. 2017 haben sie sich als Team zusammengetan und sehr schnell Erfolge gefeiert. Drei Jahre in Folge gewinnen sie die Deutsche Meisterschaft. Bei der internationalen Meisterschaft German Open holen sie 2018 Bronze, bei der British Open im selben Jahr Gold. Und ebenfalls Gold bei der German Open 2019. Pütz, Abt und Rau dominieren das europäische Parkett. „Wir haben mit der German Open das

„Wenn wir früher eine Klatsche bekommen haben, konnten wir das jedes Mal im Training gemeinsam verarbeiten. Jetzt können wir gar nichts machen. Jeder ist alleine“

Jessica Rau
Taekwondo-Kämpferin

richtungsweisende Turnier gewonnen und dachten, das ist das Ausruferzeichen, damit wir im Mai 2019 auf eigene Faust nach Österreich.“ Sie haben riesige Chancen auf eine Medaille, sogar auf Gold, doch sie werden damals nicht berücksichtigt. Sie werden nicht für das Nationalteam nominiert und noch nicht einmal für den Bundeskader gesichtet, aus dem das Nationalteam heraus aufgestellt wird. Obendrein gibt es nicht einmal ein anderes Team, das für Deutschland in dieser Kategorie nominiert ist.



Hatten ein großes Ziel im Jahr 2020: Sabrina Pütz, Jana Abt und Jessica Rau (von links). Die Aufnahme stammt von den British Open, wo die drei Sportlerinnen die Silbermedaille gewonnen.

FOTO: PRIVAT

Die drei Sportlerinnen verstehen es nicht, doch sie lassen sich nicht unterkriegen und reisen im Juni 2019 auf eigene Faust nach Österreich.

Bei der Austrian Open gewinnen sie Silber, direkt hinter dem dänischen Nationalteam, dem neuen Europameister. Nun wird der Bundestrainer Technik der Deutschen Taekwondo Union, Hado Yun, auf sie aufmerksam. Im vergangenen September werden Pütz, Abt und Rau für den Bundeskader gesichtet. Drei Tage lang. Die Rückmeldung dauert. Währenddessen werden sie im November zum dritten Mal in Folge Deutsche Meister. Im Dezember kommt die Antwort. Sie werden in den Bundeskader aufgenommen. Anfang dieses Jahres gewinnen sie bei der British Open Silber und werden das beste deut-

sche Team, bei der German Open gewinnen sie ebenfalls Silber. Wieder hinter den Europameistern. Eine Woche später werden sie für das Nationalteam und die Weltmeisterschaft im Mai in Dänemark nominiert. Es ist der Höhepunkt für das Team. Abt und Rau sind schon in anderen Kategorien bei einer Weltmeisterschaft angetreten, aber konnten keine Medaille gewinnen. Jetzt haben sie eine zweite Chance.

Drei Wochen später erreicht die Corona-Pandemie Deutschland. Am 12. März wird das erste offizielle WM-Vorbereitungstraining mit dem Bundeskader abgesagt. Zwei Tage später auch das Trai-

ning für den Folgemonat. Am 16. März erreicht sie die Nachricht, die sie nicht bekommen wollen. Jessica Rau ist gerade auf dem Weg zur Arbeit, als sie eine Whatsapp-Nachricht in der Gruppe des Bundeskaders empfängt. Es ist ein Brief vom Präsidenten des Weltverbandes World Taekwondo Chung-Won Choue. Die Weltmeisterschaft ist abgesagt. „Alles, was wir in letzten Jahren gemacht haben, war umsonst“, sagt Pütz. „Wir haben so lange um einen Platz im Nationalteam und im WM-Kader gekämpft. Die WM wäre für uns alle drei ein Highlight zum Ende unserer gemeinsamen Zeit als Team gewesen“, sagt Abt. Das Problem: Bislang ist nicht geplant, die WM zu verschieben. Sie ist soweit ersatzlos gestrichen. Und selbst wenn sie im kommenden Jahr, dann parallel mit der EM, stattfinden würde, wäre Pütz ein Jahr zu alt. Die Altersklasse geht bis 30 Jahre. Im kommenden Jahr kann das Team nicht mehr zusammen antreten. Außer es gibt doch noch eine Regelung wie bei Olympia. Die Spiele wurden auf 2021 verschoben und alle Sportler behalten ihre Qualifikation.

Rau ist nach der Absage in ein Loch gefallen. „Alles war verschwommen, ich konnte nichts greifen und fokussieren. Wenn wir früher eine Klatsche bekommen haben, konnten wir das jedes

„Alles, was wir in letzten Jahren gemacht haben, war umsonst“

Sabrina Pütz
Taekwondo-Kämpferin

Mal im Training gemeinsam verarbeiten. Jetzt können wir gar nichts machen. Jeder ist alleine“, sagt Rau. Doch sie hofft noch, dass die Weltmeisterschaft nachgeholt wird und dass die Qualifikationen bestehen bleiben. „Ich wünsche es mir für uns. Ich bin optimistisch, dass wir als Team noch starten können. Ich trainiere täglich weiter. Zu Hause, im Treppenhaus, draußen, überall.“

Eigener Schläger, eigener Ball und viel Abstand

Corona-Krise: Wenn auch im Breitensport bald wieder trainiert und gespielt werden sollte, gäbe es einiges zu beachten.

VON ANDREAS SCHIRMER

FRANKFURT (dpa) Nur eigene Golf- oder Tischtennisbälle nutzen, keine Seitenwechsel, keine Doppel oder allein im Einer-Boot rudern und Kanu fahren: Die 66 olympischen und nicht-olympischen Spitzenverbände haben Hausaufgaben gemacht und Konzepte mit Übergangsregeln für ihre Sportarten für einen Neustart entwickelt. Grundlage dafür sind für alle Fachverbände die zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes, die Abstands-, Kontakt- und Hygieneregeln ebenso enthalten wie die Empfehlung, Clubheime und Umkleiden nicht zu nutzen. Ziel ist die Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens nach Ende der Einschränkungen durch die Corona-Krise. Die Ministerpräsidenten der Länder beraten am Donnerstag mit Bundeskanzlerin Angela Merkel auch über Lockerungen.

Hier mal eine Auswahl der spezifischen Übergangsregeln von Spitzenverbänden:

DEUTSCHER BADMINTON-VERBAND: Es sollen immer dieselben Spieler miteinander trainieren. Es gibt keinen Seitenwechsel, jeder bleibt auf „seiner“ Spielfeldhälfte. Zwischen zwei Trainingsgruppen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen. Bei wenig Wind kann unter Einhaltung der Sicherheitsabstände im Freien eingeschränkt 1:1 gespielt werden.

DEUTSCHER BOCCIA BOULE PETANQUE-VERBAND: Jede Spielerin hat eine eigene Zielkugel. Unabhängig davon, wer die Zielkugel für die folgende Aufnahme wirft, darf hierfür immer nur diese eigene Zielkugel nutzen. Die Ku-

gel eines Mitspielers zu berühren, ist untersagt. Bevorzugte Spielvarianten sind Tête à Tête (1:1) oder Doublette (2:2). Auf das Triplette (3:3) ist derzeit zu verzichten.

DEUTSCHER EISHOCKEY-VERBAND: Training ist nur in Kleingruppen mit bis zu fünf Spielern möglich - maximal dürfen zehn Personen auf einer geteilten Eisfläche sein. Zweikämpfe und Kleinfeldspiele sind ebenso wie Körperkontakt jeder Art untersagt. Beim Training sollten möglichst wiederverwendbare, regelmäßig gewaschene Masken getragen werden.

DEUTSCHER FECHTER-BUND: Das Training soll in Kleinstgruppen mit zwei Fechtern und einem Trainer begonnen. Stufenweise werden die Gruppen erweitert. Erlaubt sind Einzellektionen mit Techniktraining (keine Wettkampflektionen) zwischen Trainer und Athlet. Der Einsatz eines Mund- und Nasenschutzes unter der Fechtmaske wird geprüft.

DEUTSCHER GOLF-VERBAND: Grundsätzlich sind nur die eigenen Schläger und Golfbälle zu nutzen und zu berühren. Gefundene Bälle von anderen Spielern sind nicht aufzuneh-

men. Gleiches gilt für Tees. Die Lochfahnen auf dem Putting Grün sollten entfernt werden. Überdacht werden soll auch, ob Verleihtrolleys zur Verfügung gestellt werden.

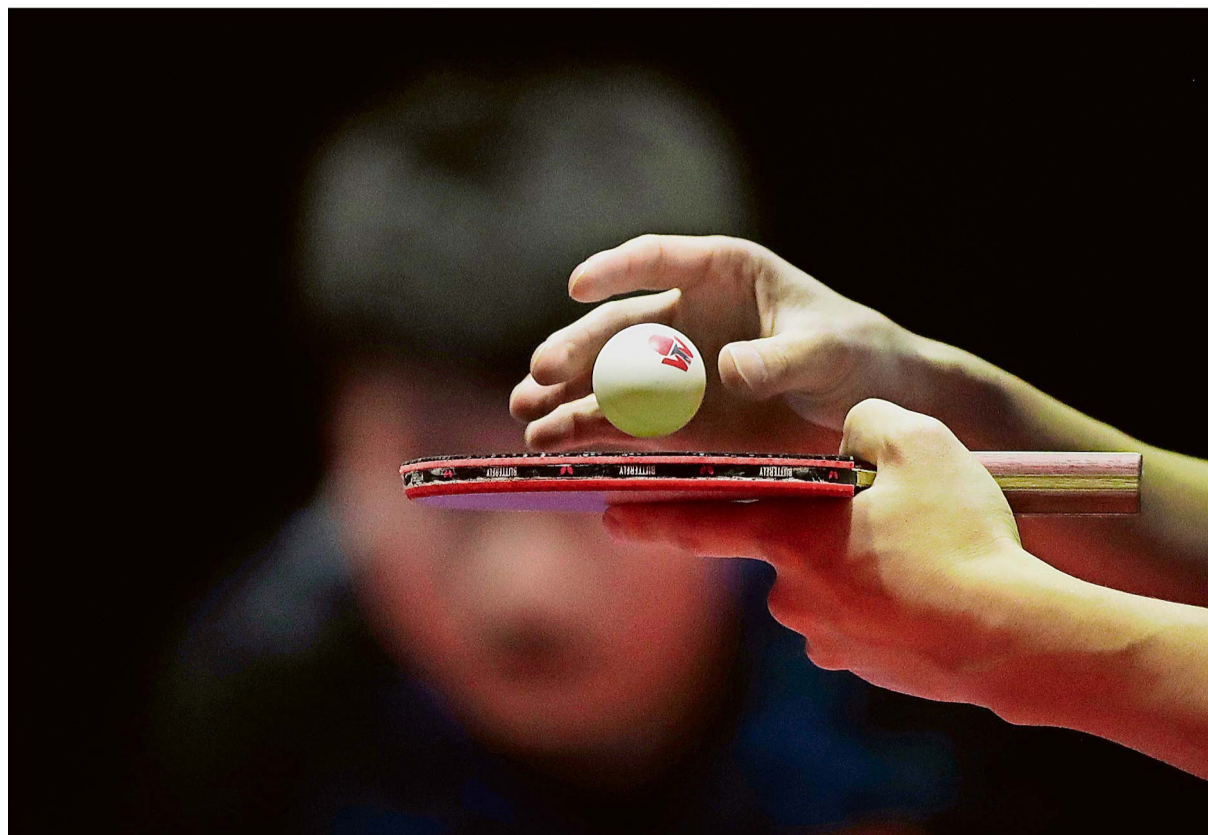
DEUTSCHER KANU-VERBAND: Das Training und Ausfahren im Einer ist gestattet, nicht erlaubt ist es in Mannschaftsbooten. Im Zweier zu trainieren, ist nur in Ausnahmefällen möglich, wenn beide Partner aus einer Selbstquarantäne kommen oder in einem Hausstand leben sowie kein Kontakt zu mit Covid-19 infizierten Personen besteht.

DEUTSCHE REITERLICHE VEREINIGUNG: Angeraten wird die Begrenzung der Anwesenheit auf Pferdesportanlagen sowie die Dokumentation, wer sich dort aufgehalten hat. Begrenzt werden soll die Anzahl der Pferde und Menschen, die in einer Reithalle/-Platz trainieren sowie die der Pferde, die im Stalltrakt gepflegt werden.

DEUTSCHER SKIVERBAND: Außerhalb der Wintersaison können die Skivereine „idealerweise“ auf die Verlegung durch Training auf Freiflächen auf die Einschränkungen reagieren. Zum Beispiel mit einem Koordinationsparcours im Wald mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln. Das Abstandhalten ist auch bei einem Mobilitätstraining auf Wiesen problemlos möglich.

DEUTSCHER TISCHTENNIS-BUND: Die Spieler dürfen nur eigene Schläger und farblich unterscheidbare Bälle nutzen. Zwischen zwei Tischbelegungen muss eine zehnminütige Pause eingeplant werden, um einen kontaktlosen Wechsel zu ermöglichen. Schläger, Bälle und Tisch müssen nach Spielen desinfiziert werden. Seitenwechsel gibt es nicht. Doppel werden nicht gespielt. Training am Ball-Roboter fällt aus.

DEUTSCHER VOLLEYBALL-VERBAND: Volleyball ist ein kontaktloser Sport. Der Mindestabstand von zwei Metern ist im Training, aber nicht im Wettkampf einhaltbar. Beachvolleyball ist aktuell eine Alternative zu Mannschaftskämpfen mit zehn bis 14 Spielern. Als Sonderbedingung beim Beachvolleyball wird empfohlen, keine Aufschläge/Angriffe in die Mitte zu machen, um direkten Kontakt zu vermeiden.



Jeder Spieler bringt seine eigenen Bälle mit, und Doppel sind im Tischtennis vorerst auch nicht erlaubt – der Grund: Corona.

FOTO: DPA