

SERIE AUF ZUM BERLIN-MARATHON

Auf der Suche nach dem passenden Laufschuh

Die Saarbrückerin Nele Scharfenberg will Ende September beim Berlin-Marathon starten. Dazu braucht es das richtige Training und die passende Ausrüstung. In einer Serie begleiten wir sie bei den Vorbereitungen. Heute geht es um die richtigen Schuhe.

VON NELE SCHARFENBERG

SAARBRÜCKEN Egal ob Marathon-Läufer oder Einsteiger – die Schuhe sind einer der wichtigsten, wenn nicht der wichtigste Begleiter für jeden Läufer. Müssen sie doch für den Träger quasi zur zweiten Haut werden, Woche für Woche Tausende von Schritten absolvieren und dabei ein Vielfaches des Körpergewichts abfedern.

„Ein großer Prozentsatz der Deutschen geht regelmäßig laufen. Doch leider haben viele die falschen Schuhe. Sie kaufen im Internet, gehen nach Farben und Optik, reagieren auf Empfehlung von Freunden oder Schnäppchen – all dies sind keine guten Faktoren, wenn es um den passenden Laufschuh geht“, sagt Henning Jochum mit Überzeugung. „Die Wahrscheinlichkeit, dass die Schuhe dann nicht zur Anatomie und zu den Bewegungsabläufen passen, ist sehr groß.“

Henning Jochum führt seit 14 Jahren ein Geschäft in Quierschied mit allem, was das Läufer-Herz höher schlagen lässt: Neben Funktionsbekleidung und Sportuhren sind das vor allem Schuhe. Über 100 verschiedene Modelle stehen im Regal. Jochum, selbst passionierter Läufer, arbeitet jahrelang in Büro, als ihm eine Verletzung die Augen öffnete: „Ich hatte einfach die falschen Schuhe. Daraufhin habe ich viel nachgeforscht und irgendwann kam ich auf die Idee, dass ich vielleicht auch anderen Menschen helfen könnte, die richtigen Schuhe zu finden.“

2010 hat der 54-Jährige sein Hobby zum Beruf gemacht und das Spezial-Geschäft „Sport Jochum“ eröffnet. Sein Ziel: für jeden Kunden den richtigen Schuh zu finden. „Bei uns ist es egal, ob jemand Profi-Sportler oder Lauf-Anfänger ist“, betont Henning Jochum. „Wir nehmen uns für jeden die gleiche Zeit.“ Bevor Jochum seinen Kunden einen Schuh empfiehlt, geht es erst mal auf ein spezielles Lamellen-Laufband. Hier werden die Bewegungsabläufe in der Lande-, Stütz- und Abrollphase zuerst beim „Barfuß-Lauf“ und dann mit verschiedenen Schuhen mittels Digitalkamera aufgezeichnet. Am PC werden die Bewegungen in Einzelbildern dargestellt und das Verhalten des Knies, des Fußes und die Stellung und Winkel der Achillessehne ausgewertet. „Wir schauen uns ganz genau an, was mit den Füßen, der Hüfte und dem Rücken passiert“, erklärt



Der Berlin-Marathon zählt zu den ganz großen Lauf-Events. Dieses Jahr ist auch Nele Scharfenberg mit dabei.

FOTO: ANDREAS GORA/DPA

Henning Jochum. „Aber als Erstes wird die Beinachse angeschaut, also ob der Läufer O-Beine oder X-Beine hat und ob die Knie in der Bewegung zum Beispiel nach innen rotieren.“

Nach der Analyse greift der Experte zielsicher ins Regal und sucht das passende Modell raus. „Ich kenne von jedem Schuh die Eigenschaften und laufe eigentlich fast jeden Schuh zur Probe, einfach um zu sehen, wie er sich am Fuß verhält.“ Tatsächlich verrät er, dass er bei jedem Kunden schon beim Betreten des Ladens eine Vorab-Auswahl trifft. „Allein anhand des ersten Eindrucks, der Beinachse und Fußstellung kann ich schon über die Hälfte der Schuhe gedanklich aussortieren.“

Der richtige Laufschuh sei etwas sehr Individuelles und trotz genauer Analyse kommt es auch auf persönliche Vorlieben an, betont Jochum, der selbst zweimal Marathon gelaufen ist und immer noch mehrmals die Woche die Laufschuhe schnürt: „Man kann Läufer nicht über einen

Kamm scheren. Jeder muss verschiedene Modelle ausprobieren, um den für sich richtigen Schuh zu finden. Ich empfehle, nicht an einer Marke oder einer Firma festhalten, sondern sich komplett freizumachen. Die Firmen entwickeln sich ständig weiter und man muss schauen, was zum jeweiligen Zeitpunkt das Beste für den individuellen Bedarf ist. Deswegen ist eine gute Beratung auch so wichtig.“

Wichtig sei, dass Laufschuhe nicht zu klein sind. „Wenn beim langen Laufen die Muskulatur nachlässt, wird der Fuß platter“, erklärt Henning Jochum. „Die Gefahr ist dann, dass die Zehen vorne anstoßen und man anfängt, mit den Zehen zu krallen.“ Deswegen empfiehlt er, Schuhe lieber eine Größe größer zu kaufen.

Gut sei es, zwei bis drei Paar Schuhe im Wechsel zu tragen. „Ein Schuh braucht etwa 48 Stunden, bis sich die Dämpfung wieder erholt hat. Außerdem schwitzt der Fuß und der Schuh muss trocknen. Zudem ist

es sinnvoll für die Muskulatur, mit unterschiedlichen Schuhen unterschiedliche Reize zu setzen.“ Für schnelle Intervall-Läufe empfiehlt er leichte, dynamische Schuhe. Für Läufe in unebenem Gelände gibt es spezielle Trailsschuhe, die stabiler gearbeitet sind und ein größeres Profil haben. „Solche Läufe sind eine tolle Abwechslung und sollten im Trainings-Alltag eingebaut werden.“

Nach 800 bis 1000 gelaufenen Kilometern sei es geraten, die Schuhe zu wechseln. „Auch wenn sie von außen vielleicht noch gut aussehen, ist die Dämpfung durchgelaufen.“ Ein weiterer Tipp: „Den Schuh beim An- und Ausziehen immer wieder schnüren und nicht einfach ‚rausschlüpfen‘, sonst geht die Fersenkappe kaputt.“

Auch bei der restlichen Ausstattung rät Henning Jochum, auf hochwertige Materialien zu setzen und lieber etwas mehr Geld auszugeben: „Die Kleidung sollte nahtfrei sein, damit sie nicht am Körper scheuert. Die Materialien sollten die Feuchtigkeit

von Körper wegtransportieren.“ Im Winter sei es wichtig, eine gute Jacke zu haben, die warm hält und dafür sorgt, dass keine kalte Zugluft an die verschwitzte Haut kommt. Eine gute Regenjacke halte die Feuchtigkeit ab, erlaubt aber trotzdem zu atmen. „Viele Leute ziehen sich zu warm an“, ist die Erfahrung des Experten. Er gibt einen Tipp mit auf den Weg: „Man schwitzt schneller, als man denkt. Als Faustformel kann man etwa fünf Grad dazu addieren. Wenn es also zehn Grad sind, sollte man sich so anziehen, als seien es 15 Grad.“ Wenn es in der Marathon-Vorbereitung auf die langen Läufe über zwei Stunden zugehe, sei es zudem ratsam, in einem speziellen Lauf-Rucksack oder einer Weste etwas zum Trinken oder Essen dabei zu haben.

„Egal, ob Schuhe, Kleidung oder sonstige Ausrüstung“, so das Fazit: „Bei einem Marathon ist man über mehrere Stunden mit den Sachen unterwegs – da können Kleinigkeiten einen großen Unterschied machen.“

KOLUMNE MEIN MARATHON

Berlin-Marathon, ich komme!

Ich werde es tun: meinen ersten Marathon laufen. Eigentlich stand das nie auf meiner Lebensliste, aber als eine Freundin im letzten Jahr rumalberte, ob wir uns nicht für die Jubiläumsausgabe des Berlin-Marathons am 29. September bewerben wollen, habe ich zum Spaß mitgemacht. „Ich werde eh nicht ausgelost“, dachte ich. Falsch gedacht.

Okay, dann also Marathon. 42 Kilometer und 195 Meter – eine unvorstellbare Distanz. Zwar gehört Joggen für mich seit über zehn Jahren zum Alltag. Und kaum eine Woche vergeht, dass ich nicht meine Runden an der Saar drehe. Aber ein Marathon ist doch noch mal 'was anderes.

Da reicht es nicht, regelmäßig nach Feierabend mal eine halbe Stunde gemächlich trabend Kopf und Körper zu lüften, um auf andere Gedanken zu kommen. Da muss ein richtiger Trainingsplan her. Da muss man seinen Körper ganz anders „konditionieren“.

Aber obwohl ich ohne besondere Erwartungen meinen Namen in den Lostopf geworfen hatte, war mir damals schon klar: Wenn ich in Berlin an den Start gehe, will ich es nicht ‚irgendwie‘ über die Ziellinie schaffen. Dann mache ich es richtig.

Ich habe jetzt über ein halbes Jahr Zeit, mich vorzubereiten. Ich werde mich einlesen, mit Experten sprechen und alle Faktoren, die beim Marathon eine Rolle spielen, optimieren. Voll motiviert bin ich im Januar schon gestartet und habe es fast immer geschafft, drei Trainings pro Woche durchzuführen. Die neuen Schuhe waren ein erster Meilenstein und haben mir zusätzlich Antrieb gegeben.

Ich freue mich darauf, in den nächsten Monaten meine Marathon-Reise und meine gewonnenen Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen.

Nele Scharfenberg ist 40 Jahre alt und kommt gebürtig aus Berlin. Sie hat ihr Volontariat bei der Saarbrücker Zeitung absolviert und arbeitet inzwischen im Caritasklinikum in Saarbrücken. Sie hat zwei Kinder und liebt als Hobby neben dem Laufen auch Kochen und Essen gehen.

Produktion dieser Seite:
Lukas Ciya Taskiran
Manuel Görtz

Nele Scharfenberg und Lauf-Experte Henning Jochum beim Check auf dem Laufband. FOTO: NELE SCHARFENBERG



Henning Jochum hat sich in seinem Geschäft in Quierschied auf Laufsportler und ihre Bedürfnisse spezialisiert. FOTO: NELE SCHARFENBERG

INFO

Starten Sie auch in Berlin?

Vielleicht ist ja der eine Leser oder die andere Leserin auch in Berlin dabei, sei es als Teilnehmer oder als Zuschauer an der Strecke? Läufer vielleicht noch jemand in diesem Jahr seinen ersten Marathon? Ich würde mich über ein Feedback freuen. Über Ihre Anregungen und Fragen. Welche Themen interessieren Sie? Wovüber soll ich schreiben, mit wem soll ich reden? Nehmen Sie gerne mit mir Kontakt auf. Einfach per Mail: marathon@sz-sb.de

Jugendherbergen haben wieder mehr Besucher nach Corona

Während der Coronapandemie ging in den deutschen Jugendherbergen wenig. Kurzarbeit rettete viele Arbeitsplätze.

DETMOLD/SAARBRÜCKEN (dpa) Erneut haben viele Schulklassen im vergangenen Jahr die 400 Jugendherbergen in Deutschland für Fahrten genutzt. Die Lehrerinnen und Lehrer hätten damit das während der Coronapandemie ausgefallene wichtige soziale und emotionale Lernen nachgeholt, sagte am Dienstag Oliver Peters, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Jugendherbergswerks (DJH).

Er stellte in Detmold die Zahlen für das Jahr 2023 vor. Demnach hat der gemeinnützige Verband bundesweit 9,3 Millionen Übernachtungen gezählt. Das ist laut Peters im Vorjahresvergleich ein Plus von acht Prozent. Auch im Saarland und in Rhein-

land-Pfalz gab es ein neues Hoch mit 970 000 Übernachtungen, wie Jacob Geditz, der Vorstandsvorsitzende der Jugendherbergen beider Länder, mitteilt. Das wären 122 000

Übernachtungen, oder 15 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Aber auch hier seien die hohen Kosten für angefallene Sanierungen der Gebäude ein Problem für die Herbergen.

Mit 3,8 Millionen Übernachtungen entfiel im vergangenen Jahr bundesweit mit 41 Prozent der größte Teil auf die Schulen. Die Schulklassen hatten bereits 2022 nach der Coronapandemie ihr Comeback gefeiert. Peters zeigte sich daher überrascht, dass es in diesem Segment nochmals einen Zuwachs gab. Im Vergleich zu 2022 legten die Buchungen von Schulen um sechs Prozent zu. Die Inflation und die in der Zwischenzeit hohen Energiepreise hätten den Jugendherbergen im vergangenen Jahr zugesetzt, sagte der Hauptgeschäftsführer.

Die Jugendherbergen mit 5000 Angestellten hätten versucht, die Preissteigerungen so verträglich wie

möglich zu gestalten. Um die Folgen abzufedern, seien die Mitgliedsbeiträge so wichtig. Nach seinen Angaben hatte das Werk im vergangenen Jahr knapp 2,4 Millionen Mitglieder. Im Vergleich zu 2022 ist das ein Plus von 2,5 Prozent.

Das Jugendherbergswerk ist als Träger der Kinder- und Jugendhilfe dem Gemeinwohl verpflichtet und darf keine Gewinne erwirtschaften. Während der Coronapandemie hatte das DJH die gesetzlich möglichen geringen finanziellen Rücklagen aufgebraucht.

Bei den jetzt anstehenden energetischen Sanierungen einiger Häuser war es deshalb auf staatliche Hilfe angewiesen. Es müsse nachhaltig

saniert werden, sagte Peters. Das ergebe sich schon aus der eigenen Satzung. Aber dort, wo dies aus eigener Kraft nicht möglich sei, gehe es nicht ohne Hilfe. Und wo Schlösser und Burgen genutzt werden, müsse bei den Regeln für die Sanierung nachgesteuert werden.

Auch die Jugendherbergen haben Probleme, die nötigen Fachkräfte für ihre Häuser zu finden. Hier habe sich die Lage zwar nach der Pandemie etwas entspannt. Peters nennt es aber dramatisch, dass die Bundesregierung beim Bundesfreiwilligen-dienst in den nächsten beiden Jahren im Haushalt einsparen will. Für die Suche nach Talenten sei das ein schlimmes Signal.



Jugendherbergen verzeichnen wieder mehr Besucher. Einige müssen jetzt mit Sanierungskosten kämpfen. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA-ZENTRALBILD/DPA