



präsentiert

ACHIM ACHILLES

Getränke und Ernährung

Die Flasche mit den Flaschen

Foto: Behrens



Mein Vater hat immer gesagt, dass zu viel Flüssigkeit ungesund ist. „Trink nicht immer, dann schwitzt du auch nicht“, lautete eine seiner ewigen Weisheiten. Trinken war ein Zeichen von Schwäche. Und Urin nur dann gut, wenn er goldgelb schimmerte. Meine Mutter stellte jedes Jahr bei der Urlaubsfahrt gen Italien einsame Rekorde in punkto Harnverhalten auf. Sie traute sich nicht zu sagen, dass sie gern auf dem nächsten Parkplatz halten würde... Sie fürchtete das gestöhnte „Schon wieder!“ des pilotierenden Familienoberhauptes, der einer festen Marschtabelle folgte, über Jahre hinweg auf Staufreiheit hin optimiert. Der Urlaub galt nur dann als gelungen, wenn wir exakt in dem von ihm ausgerechneten Idealslot den Brenner passierten.

Mona ist eine moderne Frau. Wenn wir nach Italien fahren, hat sie drei Flaschen Evian im Fußraum. Vorwärtsverteidigung für den Bikinikrieg am Strand. Denn Claudia Schiffer und Naomi Campbell versichern jeder Frauenzeitschrift, dass das einzige Geheimnis ihrer Schönheit darin bestehe, mindestens drei Liter Wasser zu trinken, am Tag. Völlig automatisch hebt Mona jede Minute einmal eine Flasche, schraubt den Deckel ab, nippt, verschraubt, stellt ab, hebt an, schraubt auf, nippt, schraubt zu. Mona lässt keinen Parkplatz aus. Deswegen brauchen wir heute auch genauso lange nach Italien wie vor 35 Jahren. „Dehydrieren ist lebensgefährlich“, warnt Mona. Also trägt jede Frau heute in Handtasche, Rucksack oder gleich in der Hand eine Flasche Wasser spazieren, wegen der Schönheit.

Gefährde ich Menschenleben, weil ich finde, dass man nicht nur Autofahren, sondern sogar einen 90-Minuten-Lauf bei mitteleuropäischen Temperaturen ohne Flüssigkeitszufuhr bewältigen kann? „Du musst was trinken“, ermahnt mich Mona. Früher haben wir ganze Nachmittage im Hochsommer völlig ausgetrocknet gekickt und hingen bestenfalls mal am Wasserhahn vom Gewächshaus, bis uns der Gärtner weggejagt hat. Offenbar habe ich jahrelang mit meinem Leben gespielt.

Ich sage zu Mona, sie soll mal einem Massai erklären, der jeden Tag zwei Stunden bei respektablen Temperaturen zu einem verschlammten Wasserloch marschiert und mit einem vollen Krug auf dem Kopf zwei Stunden zurück, warum er des Todes ist, wenn er nicht drei Liter französischen Alpenquellwassers konsumiert oder bunte Iso-Brause für drei Euro den Liter? Er würde lächeln, federnd

davonlaufen und dabei noch besser aussehen als Naomi. „Das ist was anderes“, sagt Mona.

Kein Hausfrauenproblem ist gaga genug, als dass es Läufer nicht sofort zu einem der ihren machen würden. Nun also Wasserwahn. Der Freizeitsportler übersteht nicht mal die Autofahrt zum Walker-Treff ohne Vogesenfelsquellgetränk. Und hinterher erst: Da reißen sie die Kofferräume auf und pressen hochkohlehydratreiche Klebe in den trainingswunden Magen, weil die Myochondrien ja genau in diesem Moment ganz besonders viel Glykogen speichern. Wo aber sollen sie es speichern, wenn man den Vorräten nicht mal die Chance gegeben hat, sich zu verflüchtigen? Respekt für alle, die danach nicht den Wald vollreihern.

Trinken beim Laufen ist schon ästhetisch ein Problem. Mindestens die Hälfte geht daneben. Und wenn Calcium, Magnesium oder sonstwelche gelösten Gesteinsarten im Getränk schwappen, sieht die Läuferbrust aus wie ein Schlabberlatz. Der Rest klebt auf den Beinen. An den paar Tropfen, die im Mund landen, verschluckt man sich obendrein. Und spuckt das Doppelte der eingenommenen Flüssigkeit aus.

Mitgeführte Trinkbehälter sind wie Walking-Stöcke. Sie dienen nicht dem Sport, sondern als Signal: Achtung, hier wird sich total professionell angestrengt. Anfänger legen den Hüftgurt an, der die Dreivierteliter-Flasche über dem Steiß wippen lässt und nach spätestens einer Viertelstunde tief ins Bauchfleisch schneidet. Freaks tragen den Trinkrucksack Camelpak. Echte Mädchen allerdings benutzen Nuckelflaschengürtel. Django trug noch gekreuzte Patronengurte, der Dehydrierungsphobiker dagegen hängt sich zehn Fläschchen in transparentem Kunststoff um. Da tanzen dann gelbe, grüne, rote und blaue Zauberränke auf der Speckschürze, damit die Sportsfreunde auch sehen, dass man eine halbe Stunde in der Küche stand, um Kick-Starter mit Aminosäurekonzentrat, Carbo-Power mit Guarana und Power-Boost mit Putenaroma anzurühren.

In Wirklichkeit sind Flaschenläufer einfach nur Uschis. Und das gilt solange, bis der erste Marathon-Sieger mit Buddelgürtel durchs Ziel läuft.

Der gebürtige Münsteraner Achim Achilles lebt in Berlin. Er ist Lauf-Kolumnist von „Spiegel Online“ und Autor zahlreicher Laufbücher. Zum Beispiel: „Achilles' Verse“: Mein Leben als Läufer, Heyne-Verlag, 224 Seiten, 8,99 Euro

DIE TRAINER



Laufschule: Andreas Janke (Jahrgang 1963) ist Leichtathletik-Trainer und Vize-Vereinsvorsitzender bei der SC Eintracht Hamm.



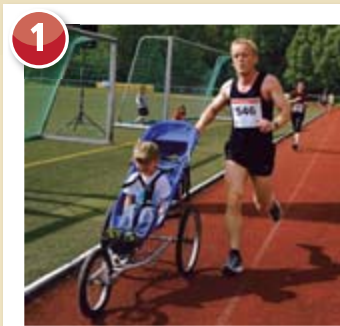
Fitness: Thomas Johannpeter (Jahrgang 1964) ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber des Fitness-Clubs Aktivita in Hamm.

Laufen in Hamm

Runde 2: Buchenwald Welver



..... 10 km-Strecke - - - 5 km-Strecke



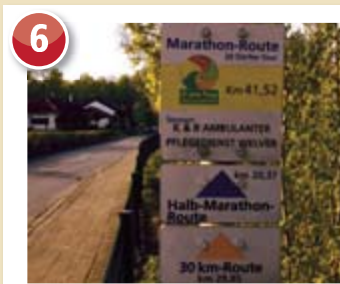
1 Stadion

Das Buchenwaldstadion ist das Zentrum von Sportaktivitäten in Welver. Hier spielen die Fußballer vom SV, hier starten Laufveranstaltungen und die Marathon-Strecke. Und hier steht die Bördehalle, in der vor, nach oder anstelle von Trainingseinheiten gefeiert werden kann. Auch einen Jugendtreff gibt es hier. Ein großer Parkplatz direkt an der Straße zwischen Dinker und Welver hilft Gästen von außerhalb.



2 Buchenwald

Rund um den Zentralort von Welver schließt sich die größte zusammenhängende Waldfläche der Soester Börde an. Ein Schatz für Naturschützer, beliebt bei Läufern, Radfahrern, Spaziergängern - und Hundebesitzern aus der Nachbarschaft.



6 Marathon-Strecke

Diese Laufstrecken sind einzigartig in der Region: Vier Streckenlängen kreuz und quer durch Welver sind mit klar erkennbaren Schildern markiert: 10 km, Halbmarathon, 30 km, Marathon. Jeder kann jederzeit laufen und findet sich problemlos zurecht. Einmal im Jahr, am 3. Oktober, gibt es einen organisierten Marathon.

www.marathon-route.de



Ausflug in den größten Forst der Soester

Eine Woche vor dem Buchenwaldlauf des TV Flerke/Welver macht der WA-Lauftreff schon mal eine unverbin...

Von Martin Kriger

HAMM/WELVER • Schon am zweiten WA-Lauftreff-Wochenende verlassen wir das Hammer Stadtgebiet – aus gegebenem Anlass. Am Pfingstamstag findet in Welver der 12. Buchenwaldlauf statt. Sechs Tage vorher schauen wir uns schon mal die Strecke an. Auch für Läufer, die nicht am Wettkampf teilnehmen wollen, ist das eine schöne Alternative zum üblichen Trainingsrevier. Wie bei allen zehn Läufen der Serie gilt: Alle Sportler und Spaziergänger sind willkommen. Laufgruppen sind für Sonntag eingeladen, ihr übliches Morgenstraining hier mit anderen Läufern zu teilen.

Wir starten am Buchenwaldstadion, an dem sich in wenigen Tagen wieder viele Kinder und Jugendliche, Läufer und Walker treffen; selbst für Kindergartenkinder hat der veranstaltende TV Flerke/Welver einen Bambinilauf im Programm.

Wir laufen aber direkt vom großen Parkplatz über die Buchenstraße in den Wald – und sind sofort in Hochstimmung. Nirgendwo läuft es sich so schön wie auf solchen Waldwegen, in Begleitung von uralten Laubbäumen. Dass halb Welver seine Hunde hier ausführt, stört kaum; sie wollen ja „nur spielen“, das wird den Läufern hier genauso fest versprochen wie anderswo. In der Regel stimmt's.

Kurz vor Kirchwelver lassen wir das Heimathaus zunächst einmal rechts liegen und biegen nach links ab in Richtung Norden, noch ein weiteres Stück durch den Wald. Wir durchqueren eine kleine Siedlung am Rauksloh, laufen weiter geradeaus durch die Felder und erreichen Haus Matena. Oder besser: das, was von der Anlage übrig geblieben ist. Viele Jahrhunderte stand hier ein



Zu jung gibt's nicht: Teilnehmer des Bambinilaufs 2012 – am Samstag in einer Woche wieder am Buchenwald. • Foto: Hoffmann

herrschaftlicher Adelssitz, mit wechselnden Hausherrn, zu denen später auch mehrere Kommunen gehörten. Die Gebäude verfielen zusehends und wurden noch vor Ende des 20. Jahrhunderts abgerissen. Geblieben ist nur die Gräftenanlage, ein viereckiger Wassergraben, an dem wir Läufer uns heute orientieren. Der Weg ist

schmal, aber ansehnlich bewachsen. Teilweise darf man sich fühlen, als sei vor Jahrhunderten eine Zukunftweisende Läufer-Allee angelegt worden. Eines der schönsten Laufkapitel in der Region.

Wir vollenden das Quadrat auf der langen Strecke des Buchenwaldlaufs. Schon erreichen wir das Goseländchen, in

der nächsten Woche die Straße mit dem Wettkampf-Wendepunkt. Wir jedoch wollen noch ein paar neue Eindrücke sammeln: eine alte Gerichtslinde, historische Ort für Strafverfahren.

Schließlich Gut Lohhof: Museum, Restaurant und Antiquitätengeschäft, mit stark eingeschränkter Öffnungszeiten (vor dem Besuch erkundigen).

Am Lohhof geht's kurz an einer stärker befahrenen Landstraße entlang, dann nach links („Im Loh“) Richtung Recklinghausen, über die Recklingenser Straße, dann nach rechts in den Wald. Erneut können wir den großen geschlossenen Forst für rund zehn Minuten genießen, bis die Straße den schönen Namen „Zur Königslaube“ bekommt. Dann nach rechts wieder zurück in den Hauptort.

Bei Kirchwelver erreichen wir den gepflegten alten Kern. We vor dem 12. Jahrhundert soll es hier bereits einen adeligen Stammsitz gegeben haben. Der „Welverberg“ ist in verschiedenen Urkunden erwähnt. S lag im Bereich des heutigen



Laufschule von Janke



Erste Laufschul-Übung (heute mit Julia Mlottek vom SC Eintracht Hamm): Fußgelenkarbeit: Eine Körperstreckung wird erreicht, indem das Knie- und das Fußgelenk durchgedrückt wird. Der Körper wird somit komplett auf Spannung gebracht. Der komplette Bewegungsablauf ist erst im Video auf www.wwa.de sichtbar.

