

Fleißaufgaben und getarnte Krafteinheiten

Topathlet Andreas Kühlen gibt bei einem Dauerlauf durch Schneverdingen Tipps für Marathon-Training und -Wettkampf

VON HOLGER HEITMANN

Schneverdingen. Beim Schneverdinger Heideblütenlauf bewältigte Andreas Kühlen Ende August die zum Teil hügeligen und sandigen zehn Kilometer in 33:38 Minuten – Streckenrekord. Der nächste Läufer erreichte erst mehr als fünf Minuten später das Ziel. Klar, Kühlen ist Leistungssportler. Umso überraschender kam sein Angebot an die Sportredaktion, sich mal für einen Dauerlauf zu treffen. Da BZ-Redakteur Holger Heitmann seine Marathonzeit verbessern möchte, nahm er gern an und holte sich Anregungen vom Profi.

☆
Zur verabredeten Zeit um 9.30 Uhr tänzelt Andreas Kühlen bereits am Treffpunkt auf der Stelle, schlenkert mit den Armen im lockeren Läufer-Longsleeve. So habe ich mir ihn sowie unser Treffen vorgestellt und entsprechend Respekt. Beim Loslaufen schlagen wir ein Tempo an, als wollten wir die radfahrenden Retner vor uns einholen. Ich lasse mir nichts anmerken und bleibe neben ihm, aber anscheinend habe ich das Tempo unbewusst beeinflusst: „Das ist Deine Trainingsgeschwindigkeit?“, fragt Kühlen. Ist es selbstverständlich nicht. Seine sicherlich schon eher, aber der Champion drosselt nun genau auf einen Rhythmus, bei dem wir uns die nächsten zehn Kilometer noch unterhalten können. Auch wenn ich zwischen meinen eigenen Worten immer wieder mal Luft holen muss. Meine beste Zeit bei einem Marathon waren dreieinhalb Stunden, 2016 in Bremen.

☆
Kühlen hat den Marathon in Bremen 2017 gewonnen, in zweieinhalb Stunden. Und das eher zufällig. Denn eigentlich wollte er nur für den Frankfurt-Marathon vier Wochen später trainieren und seinem Bekannten Sebastian Kohlwe einen Freundschaftsdienst erweisen: Der Plan war, dass Kühlen über 30 Kilometer für Kohlwe das Tempo hochhält. Doch der musste abreißen lassen und ließ Kühlen weiterlaufen. „In Frankfurt bin ich dann nicht mehr angetreten, da fehlte mir nach dem Bremen-Sieg die Motivation“, erzählt Kühlen. Denn eigentlich ist er gar kein Marathonläufer, sondern auf den Strecken zwischen 800 Metern



Zieleinlauf Schulstraße in Schneverdingen: Beim Heideblütenlauf kam BZ-Redakteur Holger Heitmann (rechts) mehr als sieben Minuten nach Andreas Kühlen an, fürs Interviewgespräch liefen sie gemeinsam.
Foto: grö

und zehn Kilometern zu Hause. Wie eine passende Marathonvorbereitung aussieht, weiß der Mittelstreckenläufer freilich trotzdem. Sechs, sieben lange Läufe empfiehlt er unter anderem in den zwölf Wochen vor dem Wettkampf, also Einheiten um jeweils 30 Kilometer. Das ist ihm wichtig, daran erinnert er mehrmals. Zehn bis 14 Tage vor dem großen Tag sollte der geneigte Hobbyathlet den letzten ansetzen. Ansonsten auch mal Läufe, in denen man zwischendurch immer wieder die Geschwindigkeit anzieht.

☆
Das ist etwas, was ich nicht mag, da spiele ich lieber neben

zwei wöchentlichen Läufen etwa zweimal pro Woche Fußball. Kühlen ist eher skeptisch, was den Fußballdruck fürs Laufen angeht, macht mir aber Mut, mal einen Marathon in 3:15 Stunden zu schaffen. Laufen sei, eine entsprechende Figur vorausgesetzt, keine Talentfrage, sondern eine Fleißaufgabe. Wir biegen in den Schafrift ein, hier habe ich ihn im August beim Heideblütenlauf zum letzten Mal von hinten gesehen, ehe er allein seine Bahn zog und ich letztlich knapp siebeneinhalb Minuten nach ihm ins Ziel kam. Nun verlassen wir aber die Heideblütenlaufstrecke, auch wenn wir sie später immer wieder kreuzen werden. Links ne-

ben uns taucht eine Schnuckenherde auf. Kühlen ist begeistert, Heideromantik. „Das während der Arbeitszeit, haben wir nicht tolle Jobs?“ Die Tiere haben ihm allerdings bei seiner ersten Heideblütenlaufteilnahme den Streckenrekord versaut, weil sie im Tunnel vor dem Aufstieg zum Höpen den Weg versperrten, berichtet er. Er zeigt nun mit einer knappen Handbewegung nach rechts, wir biegen ab. Er kennt hier jeden Pfad, merke ich.

☆
Kühlen läuft auch gern durch die flache Osterheide, aber er schätzt die hügelige Landschaft des Höpens. „Profil“ nennt er das, das sei wichtig

fürs Training. Er kommt aus Garrel bei Oldenburg, da ist es ebenfalls eher ländlich und es gibt ebenfalls Heidelandschaft. In Schneverdingen ist er nun der Liebe wegen regelmäßig. Die Schneverdingerin Birte Schulz hat er im Einkaufszentrum Dödenhof kennengelernt. Er gab dort eine Laufpräsentation, sie war zum Bummeln da. Schulz ist Hobbyläuferin, Kühlen ist mittlerweile für den Trainingsplan seiner Freundin zuständig. Sie startet am kommenden Sonntag beim Berlin-Marathon. Für den Wettkampf rät Kühlen, in möglichst gleichmäßigem Tempo zu laufen, auf den ersten fünf bis zehn Kilometern vielleicht sogar etwas langsamer als im späteren Durchschnitt. „Am Anfang gewinnst Du vielleicht Sekunden, aber hinten raus verlierst Du Minuten“, kontert er Läufer, die die erste Marathonhälfte schneller angehen als die zweite. Wie viel man auf der Strecke trinkt, sei auch vom Wetter abhängig. Frühzeitig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, sei aber stets wichtig („Sonst habe ich die Energie erst, wenn ich schon im Ziel bin“), er tut das in Gelform. Und: Ein Problem kann Salzverlust sein, in Japan würden an den Versorgungsstationen daher sogar Salztäfelchen ausgegeben. Kühlen kommt als Läufer viel herum, im Januar will er in Dubai bei einem Zehn-Kilometer-Lauf erstmals unter 30 Minuten bleiben. Wettkampfvorbereitung im Winter? „Ich laufe lieber bei null Grad, als in einem heißen Sommer wie diesem nur frühmorgens oder spätabends laufen zu können. Zurzeit ist bei Kühlen „Saisonpause“, auch um den Kopf freizubekommen, was aber bedeutet, dass er trotzdem täglich läuft. Während einer Marathonvorbereitung absolviert er im Schnitt 150 Kilometer pro Woche.

☆
Wir haben mittlerweile den Heidegarten passiert und laufen abwärts Richtung Neue Straße. Ich bin erleichtert und finde, mich gut geschlagen zu haben. Doch nun hält Kühlen an und schlägt ein „aktives Dehnen“ vor, wie er sich ausdrückt. Klar, antworte ich. Warum nicht? Dahinter verbergen sich allerdings Übungen, die für mich Krafttraining sind. 20 Sprünge aus der Hocke nach oben, im Liegestütz ein Bein nach dem anderen immer wieder an den Bauch ziehen, solche Sachen. Dazwischen immerhin immer eine Minute Pause. Meine Haare sind schnell klitschnass, der Schweiß tropft mir auf die Schultern, aber ich lasse mir möglichst wenig anmerken. „Du wirst morgen an mich denken“, sagt Kühlen sachlich. Tatsächlich werden sich am nächsten Tag meine Oberschen-

kel hinten hart und unbeweglich wie Beton anfühlen. Nun scheitere ich aber erstmal daran, einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten kreisen zu lassen. Koordination ist nicht meine Stärke, das ist mir nicht neu. Kühlens Übungen, die er mühevoll vor- und mitmacht, ähneln denen vom Fußballtraining, aber es sind doch andere Bewegungen. Als ich nach einem Dutzend Übungen nicht mehr kann, beenden wir die als Dehnen getarnte Krafteinheit und traben die Schulstraße herunter, wo beim Heideblütenlauf die Zuschauer im Zieleinlauf warten. Ich merke, dass mir die Übungen gut getan haben, weiß aber: Ohne Motivator würde ich das nicht machen.

☆
Kühlen hat eine Trainingsgruppe, mit der er sich in Oldenburg für Bahnläufe und Athletikeinheiten trifft. Die Sportler verabreden sich per Whatsapp. Der 34-Jährige sagt, dass sich mit dem Alterwerden die Muskeln verändern und bei vielen Läufern die Ausdauerdistancen in den Vordergrund treten. Aber er macht gern die 800- und 1500-Meter-Läufe, im guten Gefühl, „dass es noch geht“. Kürzlich gewann er einen Trainingslauf in 1:13 Minuten über 500 m vor prominenter Konkurrenz wie dem von Red Bull gesponserten Florian Neuschwander. Früher hat Kühlen Tischtennis gespielt, fünf- bis sechsmal die Woche Training, zweithöchste deutsche Liga. Mittlerweile spielt er in der Bezirksliga, und nur noch selten. In der Abizeit musste er sich entscheiden und entschied sich fürs Laufen. Da sei man flexibler. Was wohl auch heißt: Da kann man immer trainieren.

WETTKÄMPFER UND COACH

Von Beruf Läufer

Andreas Kühlen hat das Laufen zum Beruf gemacht. Er bietet Laufreisen an, macht Laufprojekte unter anderem mit 500 Lesern der Nordwest-Zeitung und ist Laufcoach. Seine Kunden haben unterschiedliche Wünsche, manche wollen abnehmen, andere eine bestimmte Zeit auf einer bestimmten Strecke schaffen. Kühlen erstellt Trainingspläne, findet es aber auch wichtig, regelmäßig mit seinen Kunden gemeinsam zu üben. Er hat eine Trainer-A-Lizenz und ist Athletikcoach der Bundesligahandballerinnen des VfL Oldenburg, hat nach eigener Aussage aber auch und gerade Spaß daran, Breitensportler zu trainieren. Bei seinen eigenen Wettkämpfen startet er seit 2007 für die LG Braunschweig, die ihn unterstützt und ihm ein gutes Team bietet. Weitere Infos auf andreaskuehlen.de hei



Nick-Malte Lenschow kam bei seinem Auftakt gut zurecht.

Bronze ist der Lohn für Lenschows Leistung

Zwei Fechter des MTV Soltau beginnen ihre Saison bei einem Turnier in Hamburg

Soltau. Fechter aus fünf Bundesländern und aus Dänemark hatten sich auf den Weg nach Hamburg-Volksdorf gemacht. Ausrichter des dortigen Tur-

niers war der Walddorfer SV. Vom MTV Soltau starteten die A-Jugendlichen Timo Matys und Nick-Malte Lenschow. Matys, der vor einigen Monaten nach längerer Pause den Turniereinstieg gewagt hatte, behauptete sich im Feld von 36 Startern, wobei er es in der Vorrunde mit erfahrenen Fechtern zu tun hatte. Trotz gekannter Treffer reichte es nur zu einem Sieg in dieser Gruppe, was

ihm Platz 30 für die folgenden K.-o.-Gefechte einbrachte. Gegen war dabei der an Platz drei gesetzte Niklas Diestelkamp aus Bayern. Das Gefecht über dreimal drei Minuten war lange ausgeglichen, Matys ging kurzzeitig in Führung, unterlag aber dem flinken Distelkamp mit 9:15.

Besser kam Fechter Nick-Malte Lenschow zurecht. Vier Gefechte entschied er für sich, mit insgesamt nur vier Gegen-

treffern. Einzig das Gefecht gegen einen Fechter des Gastgeber ging 4:5 verloren. Damit hatte sich Lenschow Platz fünf der Setzliste erkauft.

Erster K.-o.-Gegner war damit der auf Platz 28 gesetzte Johann Wustrau. Mit 15:7 siegte Lenschow. Achtfinalgegner war Tom Willems von Bremen 1860. Mit 15:3 entschied der Soltauer die Sache für sich. Im Viertelfinale ging das Gefecht mit 15:9 an

den MTV-Fechter. Im Halbfinale traf er auf den starken Friedrich Schmidt vom USC Magdeburg. Auch dieser hatte in seiner Vorrunde nur ein Gefecht eingebüßt und zeigte nun eine gute Kondition. Nach wechselnder Führung verlor Lenschow in den vergangenen drei Minuten 12:15. Die Bronzemedaille und 56 Punkte für die Ranglistentabelle in Niedersachsen waren der Lohn für Lenschows Turnierleistung. bz