

LAUFTEAM LC ASICS REHLINGEN: DIE KENIANER AUS DEM SAARLAND

Was fällt uns ein, wenn wir an kenianische Läufer denken? Schnell, ausdauernd, Gruppentraining, 3000m Hindernis, erfolgreich, familiär. Attribute die wir im deutschen Laufzirkus oftmals vermissen, die wir ja sogar teilweise zurückweisen. Weil es immer heißt, dass

schlussfahrt ist ebenfalls ein fester Bestandteil des Zusammenhalts.

Seit kurzem gehört der bunt gemischten Gruppe auch eine Läuferin an. Kristin Möller – Deutsche Vizemeisterin sowohl in der Jugend als auch bei den Juniorinnen

man – um erfolgreich sein zu wollen – als Läufer ein Egoist sein müsse, dass der Läufer alleine Kilometer schrubben müssen, eine asketische Lebensform einhalten solle und es eine Einzelsportart ist, die jeden anderen Athleten zum Konkurrenten werden ließe. Schauen wir diesbezüglich doch einmal nach Rehlingen: Was fällt uns ein, wenn wir an das Laufteam des LC asics Rehlingen denken? Raphael Schäfer, Christian Klein, Florian Neuschwander oder "Hindernisläufer" schießt es vielleicht einigen durch den Kopf. Dies ist aber weit nicht alles, was diese jungen Athleten aus dem Saarland ausmacht. So will ich aufzeigen, was so besonders an dieser Gruppe ist, wie das Team funktioniert und wie hier vielen Vorurteilen widersprochen wird. Das Rehlinger Laufteam ist keine Truppe, wo Teamzugehörigkeit durch Leistung bestimmt wird, wo man nur das Vereinstrikot trägt sonst aber sein eigenes Bier braut. Hier werden auch nicht schwächere von stärkeren Athleten getrennt, wird nach Zeiten oder gar Geschlecht unterteilt. Vielmehr wird hier Erfolg auch nach sozialen und gesellschaftlichen Gesichtspunkten definiert.

"Gemeinsam sind wir stark"

bringt das Motto die Philosophie auf den Punkt. So genügt ein Blick auf die Website – LC asics Rehlingen Laufteam – des Teams um zu sehen, dass Schäfer, Klein und Co auch mal das Laufen Laufen sein lassen und sich auf Partys, im Kino oder auf Geburtstagen wiederfinden. Immer im Zuge von Freunden, der Gruppe und mit jeder Menge Spaß. Das Team ist homogen, es nimmt sich an Wochenenden auch mal Zeit Kurztrainingslager einzulegen und die alljährliche Saisonab-

– zog es vom Läufermekka Erfurt ins Saarland. Dies spricht sicher für ein Team, wenn ein Athlet, eine Athletin vom Osten in den Westen wechselt – soviel wissen wir spätestens seit Wolfram Müller. Damit zählt die Gruppe 18 Personen unterschiedlichen Niveaus, die entweder zur Schule gehen, studieren, einen Beruf ausüben oder der Sportfördergruppe angehören. 5 Bundeskaderathleten hat die Laufgruppe in ihren Reihen; mit Raphael Schäfer und Christian Klein zwei U23-Europameisterschaftsteilnehmer und einem Johannes Schmitt, der bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Bronze über 5000m geholt hat. So könnte man die Aufzählung geradewegs weiterführen. Doch trotz unzähliger Erfolge fließt hier auch nicht das große Geld. "Leider sind Sponsoren in einer ländlichen Struktur dünn gesät. Die Gruppe wird hauptsächlich durch den Verein LC asics Rehlingen getragen." wie der Macher Werner Klein die Situation klarmacht. So zahlt, bis auf die Bundeskaderathleten, jeder das Trainingslager und Ausrüstung aus eigener Tasche. Nur Christian Klein und Raphael Schäfer bekommen durch einen Ausrüstungsvertrag von asics "Laufklamotten" gestellt. Neben den Wochenend-, sowie DLV Trainingslagern steht an Ostern, zusammen mit der ganzen LC-Leichtathletikfamilie, das Frankreichtrainingslager an. 200 Leute umfasst die Gruppe, die es dann nach Ste. Maxime in Südfrankreich zieht. So zählt auch die 4x400m Vizeweltmeisterin Shanta Gosh zu den Teilnehmerinnen. Das Training, die Arbeit für jenen Erfolg, wird vom ehemaligen Militärweltmeister und heutigen DLV Bundestrainer für den U23 Laufbereich Werner Klein und seinem Co-Trainer Oliver Berrar geleitet.

Jeder Athlet bekommt einen individuellen Trainingsplan zugestellt, bei dem er durchaus ein Mitspracherecht hat, soll der Läufer doch wissen was er da trainiert. So legt das Trainergespann in der Vorbereitung sehr viel Wert auf unspezifisches Training. Aktivitäten wie Radfahren sowie Schwimmen oder andere Alternativen zum Laufen sollen für die nötigen Grundlage sorgen. Der Dienstag, der Donnerstag und der Samstag stellen die 3 Haupttrainingstage pro Woche dar; in denen sich die Gruppe gemeinsam in Rehlingen oder an der Hermann Neuberger Sportschule zum Training trifft. Dort stehen ihnen die besten Trainingsbedingungen zur Verfügung, was so ziemlich jeder schwärmend bestätigen kann der schon einmal dort gewesen ist. (Hier gilt der Dank dem Landessportverband für das Saarland, der dies bereitstellt) Später, wenn es in die Ausbauphase geht und jeder auf seinen Höhepunkt hintrainiert ist das Gruppentraining nicht mehr in diesem Maße möglich; dennoch wird versucht so viel wie möglich zusammen zu laufen – gilt das Gruppentraining doch für viele auch als Motivation. Warum aber gerade geht man auf die 3000m Hindernis? Ist es doch die Strecke, auf der in Deutschland zur Zeit die größte Leistungsdichte herrscht. "Bei uns läuft jeder die Strecke, mit der er am besten zurechtkommt. Und bei Raphael (Schäfer) hat sich das eben so ergeben." widerspricht Klein der Annahme, dass in Rehlingen alle auf die Hindernisstrecke gehen.

Ein erfolgreicher 5000m Mann mit Schmitt, ein Spitzenläufer über die 10000m mit Neuschwander oder ein 800m Nachwuchsmann mit Mike Seewald offenbaren das Spektrum des Laufteams. Doch haben die Steeple-Läufer ohne Zweifel Rehlingen den Ruf als Hindernis-

hochburg eingebracht. Der Grund: Viel Technik und Koordination bekommen die Schützlinge von Werner Klein schon in jungen Jahren mit auf den Weg, sodass sie schon von Beginn an mit einer nahezu perfekten Technik geschult sind. Daraus resultieren sicher auch die Hinderniserfolge der Rehlinger.

"Die Ziele für 2004 lauten "Erfolgreicher und schneller als in 2003". Die Olympiaquali für Raphael gilt als absoluter Schwerpunkt sowie die Stabilisierung und Weiterentwicklung der Kaderathleten, wobei für Christian die "Rehlinger Titelverteidigung" über 3000m Hindernis der Junioren im Vordergrund steht. Ebenfalls sind 3 B-Kader Athleten bei der U23 EM 2005 in Erfurt startberechtigt. Dies gilt für alle drei als oberste Priorität." gibt Werner Klein zu Protokoll. Für eine 4000 Einwohner Gemeinde wird hier außergewöhnlich viel geleistet. Wie aber war das doch gleich mit der Annahme, dass erfolgreiche Läufer Egoisten sein müssen und einen verbitterten Konkurrenzkampf im Einzelsport Laufen führen müssen, kein Gruppentraining zulassen dürfen? Das Laufteam des LC asics Rehlingen ist familiär, schnell, ausdauernd, erfolgreich und trainiert in der Gruppe. Rehlingen steht somit nicht nur für eine neue Generation an Läufern und Läuferinnen, Die Kenianer aus Rehlingen stehen auch für Menschlichkeit.

Im Internet finden Sie weitere Artikel zum Thema „Baumanns Erben“ unter www.stefan-faiss.de. Adressen mit Infos über das Laufteam unter www.lcrehlingen.de, www.lcr-laufteam.de und www.ckleini.de.

Stefan Faß



YAMAHA live

am 20./21. März.*

Feiern, fahren, finanzieren.

Kommen Sie vorbei. Feiern Sie mit uns und den Modellen 2004. Fahren Sie Ihr Wunschmotorrad. Und wenn Sie gar nicht mehr davon loslassen wollen, dann können Sie es gleich günstig finanzieren. Oder gewinnen Sie einen echten Überflieger: die neue YZF-R1.

*Beratung, Verkauf und Probefahrt nur während der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten.

MOTORRAD KLEIN GmbH
Pachtenerstraße 32 • 66763 Dillingen
Telefon 0 68 31/7 31 40 • www.yamaha-klein.de

