

Tipps von einem echten Profi

Auto-Reiter-Meile: Christian Klein stellt sich den Hobby-Läufern zur Verfügung

Der LC Rehlingen lädt am Sonntag zur 9. Auflage der Auto-Reiter-Meile ein. Mit am Start bei einem der landschaftlich reizvollsten Volksläufe der Region ist Christian Klein. Der Rehlinger Hallen-WM-Teilnehmer will Freizeitläufern vor Ort hilfreiche Lauftipps geben.

Von SZ-Mitarbeiter
Roland Schmidt

Rehlingen. „Laufen kann jeder“, sinniert Christian Klein, „ob barfuß oder mit Schuhen, auf hohem oder niedrigem Niveau. Wichtig ist, dass es Spaß macht“, sagt der erfolgreiche Mittelstreckler des LC Rehlingen, der am Sonntag bei der 9. Auflage der Auto-Reiter-Meile in Siersburg die Laufschuhe schnüren wird.

Klein nicht im Hauptlauf

Der Teilnehmer der Hallen-WM in Dakar startet aber nicht, wie man vielleicht denken könnte, im Hauptlauf über zehn Kilometer (11.15 Uhr). Der 26 Jahre alte 1500-Meter-Spezialist will bereits um 10.30 Uhr ran, wenn vor der Niedtalhalle Siersburg der Startschuss zum Jedermann-Lauf über 5700 Meter fällt. Auch an der Jagd nach vorderen Plätzen beteiligt er sich nicht. Nach überstandener Achillessehnen-Verletzung will er es beim vereinseigenen Volkslauf ruhig angehen lassen und im Pulk der Hobby-Läufer locker mitjoggen. „Und bei Interesse kann ich gerne Tipps geben“, bietet Klein sich und sein großes Laufwissen an.

Bereits im Vorfeld der Auto-Reiter-Meile ließ der schnelle Diplom-Kaufmann Freizeitläufer in seine Trickkiste schauen. Die Teilnehmer eines Lauftreffs trainierte er nach modernsten sportwissenschaftlichen Methoden. „Nach einem lockeren Lauf haben wir uns ausgiebig gedehnt. Dann haben wir gymnastische und koordinative Übungen durchgeführt, die für einige Läufer ziemlich ungewohnt waren. Steigerungsläufe beendeten schließlich die Einheit“, beschreibt Klein das siebzigmün-



Christian Klein wird es am Sonntag bei der Auto-Reiter-Meile eher ruhiger angehen lassen als sonst.

Foto: SZ/Verein

tige Training.

Für einen völlig untrainierten Menschen wäre eine einmalige Vorbereitung auf einen Zehn-Kilometer-Lauf natürlich nicht ausreichend gewesen. Nach spätestens einem halben Jahr sei ein Start über

diese Distanz aber durchaus möglich. Das ärztliche Einverständnis und entsprechendes Training vorausgesetzt, weiß Klein. „Zwei bis drei Einheiten pro Woche mit einem Umfang von jeweils zwanzig Minuten reichen anfangs schon“, sagt

der Profi. Wichtig dabei ist das richtige Tempo. Viele Freizeitläufer laufen viel zu schnell und zu hochtourig. „Ein häufiger Fehler. Sie wollen zu früh zu viel. Lieber langsam beginnen und dann das Tempo nach und nach steigern“, rät Christian Klein zu Geduld.

Auch Abwechslung sei wichtig, betont er. „Gymnastik und Krafttraining einbauen, Rad fahren oder auch mal zum Aqua-Jogging ins Schwimmbad gehen. Dann wird es nie langweilig“, lautet ein weiterer Rat.

Langeweile wird auch am Sonntag bei seinem Heimlauf nicht aufkommen, zu dem sich im Vorfeld bereits 160 Teilnehmer angemeldet haben. Vier interessante Strecken durch das Niedtal (600, 1800, 5700, 10 000 Meter) stehen für die Starter zwischen sechs und siebzig Jahren bereit.

Und während viele saarländische Top-Läufer auf den überwiegend flachen und landschaftlich reizvollen Kursen zwischen Siersburg und Hemmersdorf richtig Gas geben werden, will Christian Klein ein moderates Tempo wählen. „Damit man mich besser ansprechen kann. Fragen zum Thema Laufen“, grinst er, „beantworte ich gerne, vorher, während oder nach dem Lauf. Kein Problem.“

AUF EINEN BLICK

Die Startzeiten der Auto-Reiter-Meile: Wichtellauf über 600 Meter (10 Uhr); Schülerlauf über 1800 Meter (10.10 Uhr); Jedermann- und Staffellauf über 5700 Meter (10.30 Uhr); Hauptlauf über zehn Kilometer (11.15 Uhr).

Voranmeldungen sind noch bis zum 10. September möglich unter www.meisterchip.de.

Startgeld: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren fünf Euro; Schüler und Wichtel frei. Die Nachmeldegebühr am Veranstaltungstag beträgt einen Euro. ros