

31. SAS-Halbmarathon der TSG 78 Heidelberg und Henkel Team-Lauf

Im Laufen die Note Eins

Über 70 Schüler des Heidelberg College beteiligen sich am Henkel Team-Lauf, der längst zu einer Art Stadtschulmeisterschaft geworden ist

Eigentlich ist er nur der kleine Bruder des Halbmarathons. Für viele Schulen ist der Henkel Team-Lauf durch die Heidelberger Altstadt aber wichtiger als der Halbmarathon, gelten die 3100 Meter im Herzen Heidelbergs doch als kleine Stadtschulmeisterschaft. Ein Ereignis, auf das sich die Kleinen genauso akribisch vorbereiten wie die Top-Läufer auf der Langstrecke.

„Mit einer gewissen Grundkondition ist der Altstadtlauf kein Problem“, sagt Matthias Groitzsch. Der 39-Jährige ist Sportlehrer am Heidelberg College, mit seinen Schülern aus dem Sportprofil macht er in den Wochen vor dem Start regelmäßiges Lauftraining im Unterricht. Ein kleines Problem gebe es aber, berichtet der Sportlehrer: „Die Originalstrecke kannst du nicht so einfach nachlaufen, da sie mitten in der Altstadt liegt. Wir trainieren also auf einer ähnlichen Strecke.“

Vor allem der Spaß solle für die Schüler im Vordergrund stehen, sagt Groitzsch. Der Henkel Team-Lauf ist für ihn der perfekte Einstieg in den Laufsport: „Da sind Zeiten zwischen 10 und 20 Minuten zu erwarten, gerade für die Kleinen und Hobbysportler ist das genau die richtige Distanz.“ Erwachsene Hobbyläufer messen sich auf den 3,1 km mit den Schülern, für Viele macht genau dies den besonderen Reiz der Veranstaltung aus.

Ganz ohne Training geht es aber nicht, denn die Schüler sollen lernen, die Streckenlänge richtig einzuschätzen: „Gerade ein Fünftklässler kann sich nur unheimlich schwer vorstellen, dass man auch noch gewinnen kann, wenn man beim Start nicht gleich vorne mitläuft“, weiß der 39-Jährige. Wichtig sei daher vor allem, den Schülern klarzumachen, dass nicht die ersten zwei Minuten laufentscheidend seien: „Abgerechnet wird erst am Schluss. Leider dosieren Schüler ihr Tempo manchmal falsch und machen dann zu schnell schlapp.“ Über 70 College-Schüler haben dieses Jahr für den Altstadtlauf gemeldet, für ein Gymnasium mit nicht einmal 500 Schülern eine durchaus beachtliche Zahl. Die Schulen mit den meisten Startern erhalten seit einigen Jahren immer eine Belohnung. Da aber nur die Gesamtzahl der Schüler berücksichtigt wird, ist das College chancenlos gegen größere Schulen. Das sei immer ein bisschen schade, findet der Sportlehrer.

Philipp Heinrich kann den Start am Sonntag kaum noch erwarten. Denn der 15-Jährige spielt nicht nur Fußball in der B-Jugend der SG Kirchheim, sondern ist auch ein begeisterter Läufer. Mehrmals pro Woche läuft der Neuntklässler Strecken bis zu 10 km, gerne auch bergauf. „Manchmal laufe ich auch ein paar Runden auf

dem Sportplatz, dann aber mit richtig schnellem Tempo“, berichtet Philipp, der auch mal auf den Weißen Stein hochjoggt und immer zu den schnellsten Läufern seines Jahrgangs zählt. Seine Bestzeiten konnte er in den letzten Jahren immer weiter herschrauben. 11:43 Minuten waren es 2010, im Vorjahr kam er nach 11:08 Minuten ins Ziel - lange konnte Philipp dabei sogar mit den Läufern der MTG Mannheim mithalten. Dieses Jahr soll die 11-Minuten-Marke geknackt werden. Und dabei noch so ein bisschen die MTG-Läufer ärgern, das wäre doch etwas: „Klar, unter normalen Umständen kann ich mit denen nicht mithalten“, weiß der College-Schüler: „Aber vielleicht ist ja eine kleine Überraschung drin.“ Ein bisschen Träumen ist schließlich nicht verboten.

Für die Teilnehmer am Team-Lauf gelten im Prinzip genau dieselben Grundregeln wie beim Halbmarathon.

„Ausreichend Schlaf, abends Nudeln und morgens nichts, was schwer im Magen liegt“, weiß Matthias Groitzsch. Und wer zum Start zu schnell aufdrehe, muss dafür unter Umständen teuer bezahlen: „Bei zu hohem Lauftempo zu Beginn kann es vor allem beim Halbmarathon zu einer Übersäuerung kommen“.

Während die Großen auf der langen Strecke auch an ihrem Schuhwerk tüfteln, spielt die Wahl der Laufschuhe beim Altstadtlauf kaum eine Rolle - die Distanz ist einfach zu kurz. Auch wenn der Sportlehrer wie jedes Jahr selbst beim Halbmarathon startet und den Altstadtlauf nicht persönlich verfolgen kann, ist es für ihn ein tolles Rennen:

„Klar, es geht durch die Altstadt; vom Boden her ist das sicher nicht optimal. Aber wie die Läufer hier durch die Zuschauer angefeuert werden, das ist schon fantastisch. Und Eltern, Schüler und Lehrer arbeiten Hand in Hand.“ In seiner Lauf-AG hat er sich mit den Schülern vorbereitet, die auch beim Halbmarathon starten werden, auch Teilstücke der Originalstrecke sind die College-Schüler dabei in der Vorbereitung gelaufen.

Doch wenn am Sonntag um 9:45 Uhr der Startschuss zum Team-Lauf ertönt, dreht sich zunächst einmal alles um die Kleinen und Hobbyläufer. Auch wenn vor allem der Spaß im Vordergrund steht: An der nötigen Motivation wird es den College-Schülern ganz gewiss nicht mangeln. Denn es gibt da ein pädagogisches Mittel, das den Athleten besonders Beine macht. Und dieses kennt Matthias Groitzsch bestens: „Auf die Sportnote kann sich das nur positiv auswirken.“

Christoph Ziemer



Gehen gut gelaunt in den Henkel Team-Lauf: Philipp Heinrich, Matthias Groitzsch, Mimi Kraus, Julia Grünbauer und Naomi Wolf