

Läufer gehen bis an ihre Grenzen

RAVENSBURG/BAD WALDSEE - Die erste Phase der Vorbereitung des SZ-Running-Teams fürs Bad Waldseer Lauffieber am 12. Mai ist fast abgeschlossen. Sieben der zehn SZ-Läufer haben bei Diplom-sportlehrer Markus Weber ihre Leistungstests absolviert. Das Ergebnis: Sie sind fit genug für den Start in der Kurstadt.

Von unserem Mitarbeiter
Steffen Lang

Bin ich fit fürs Lauffieber? Habe ich in den vergangenen Wochen und Monaten gut und effektiv trainiert? Für die Läuferinnen und Läufer des SZ-Running-Teams beim Bad Waldseer Lauffieber schlug in den vergangenen Tagen die Stunde der Wahrheit. Im Leistungszentrum Scheidegg beziehungsweise in dessen Außenstelle in der Klinik Wollmarshöhe in Bodnegg testete Diplom-sportlehrer Markus Weber sie sprichwörtlich auf Herz und Nieren. „Die SZ-Läufer mussten auf dem Laufband bestehen. Begonnen wurde mit einem Tempo von sechs oder acht Kilometern pro Stunde. Nach drei Minuten gab's den ersten Stopp. Es wurde am Ohrläppchen ein Tropfen Blut abgenommen. Das Tempo steigerte sich dann in Intervallen bis zur Belastungsgrenze“, erzählt Markus Weber.

Im Sportlerblut wurde der Laktatwert, der Milchsäuregehalt in der Muskulatur, bestimmt. Anhand dieses

Wertes und den Werten des Belastungs-EKG kann der Fachmann bestimmen, wie leistungsfähig der Sportler ist. „Bei einem untrainierten Menschen geht der Laktatwert bei Belastung ruckzuck nach oben, bei einem austrainierten steigt er nur langsam“, erklärt Weber.

Der Diplom-sportlehrer konnte so jedem SZ-Läufer wertvolle Tipps fürs Training mit auf den Weg geben. Die voll im Saft stehenden, wie Tobias Schanne aus Tannweiler, der beim SV Reute Fußball spielt, können bereits im Wettkampftempo und sogar leicht darüber trainieren. Einige wenige müssen noch an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten. Weber, der heute für eine Woche in die Toskana reist, um dort eine Gruppe von Speedskatern zu betreuen, ist sich aber sicher: „Am 12. Mai werden wohl alle SZ-Läufer im Ziel ankommen.“

i @ Markus Weber ist Diplom-sportlehrer. Der 34-jährige Allgäuer hat 1998 nach seinem Studium das Diagnostikzentrum Scheidegg gegründet. Sporeinsteiger und Gesundheitssportler werden dort ebenso betreut wie ambitionierte Sportler. Weber selbst ist begeisterter Läufer, seine Lieblingsstrecke ist der Halbmarathon. Außerdem fährt er Rad, Mountainbike und skatet. Im Internet ist die Einrichtung unter der Webadresse [www. diagnostikzentrum-scheidegg.de](http://www.diagnostikzentrum-scheidegg.de) zu finden.



Leistungstest: Auf dem Laufband mussten die SZ-Läufer (Foto: Martin Vogler) unter Beweis stellen, wie fit sie sind. Foto: Felix Kästle