

Schweiss und Tränen für Kopenhagen

Schüler des Gymnasiums Leonhard trainieren seit sechs Monaten für einen Halbmarathon in Dänemark

Von Dina Sambar

Basel. Sechs Monate lang haben fünf Schülerinnen und ein Schüler des Gymnasiums Leonhard gekämpft, geschwitzt und manchmal sogar geweint. Am Sonntag, um 11.15 Uhr, steht nun das grosse Finale an. Dann werden sie am Halbmarathon von Kopenhagen in Dänemark starten. Noch sind sie jedoch in Basel und ihr Lehrer André Christ sagt klar, was in Dänemark Sache sein wird: «Am Sonntag nach dem Lauf könnt ihr Party machen. Doch am Freitag und Samstag geht ihr ins Bett. Wir haben uns nicht so lange vorbereitet, damit es dann an so was scheitert.»

Die sechs Schüler, die gemeinsam das Ergänzungsfach Biologie und Sport besuchen, haben sich professionell auf die kommende Herausforderung vorbereitet. Lauftechnik-Training, Muskel- und Fettgewebe-Messung, Krafttraining, ein Conconi-Leistungstest, bei dem sie in strömendem Regen rennen mussten, bis sie nicht mehr konnten, und natürlich unzählige individuelle Lauftrainings. Das alles in der Freizeit.

Aufwand unterschätzt

«Am Anfang war es sehr anstrengend», sagt Elea Schlumpf, die das Ganze anfangs unterschätzt hat: «Ich spiele Basketball und bin eigentlich fit. Doch ich musste feststellen, dass dies ausdauernd nicht der Fall ist», so die Schülerin, die aus Wut und Frust auch schon ein paar Tränen vergossen hat: «Ich dachte, ich schaffe es nie, 21 Kilometer zu laufen, und ich wollte schon fast aufgeben.» Trotzdem hat Elea durchgebissen, was sich jetzt bezahlt macht. «Am Anfang brauchte ich rund 58 Minuten für acht Kilometer. Jetzt sind es etwa 48.»



Hopsersprung und Fersenlauf. Lauftechnik-Training mit Sportphysiotherapeutin Kirsten Vorster-Busch (l.). Foto Kostas Maros

Zu zehnt hatten die Schüler das Projekt begonnen. Eine Verletzung, ein Velounfall, ein Schulwechsel und Motivationsprobleme liessen die Gruppe um mehr als ein Drittel schrumpfen. Zusätzlich mit von der Partie sind Patrizia Locher und André Christ, die gemeinsam das Ergänzungsfach Biologie und Sport unterrichten und das Projekt initiiert haben. Sportlehrerin Locher wird die Schüler aus gesundheitlichen Gründen nur neben der Laufstrecke betreuen. Biolehrer Christ läuft mit. Er hat sich eine Zeit von 1:45 Stunden

als Ziel gesetzt, dieses aber wegen einer Zerrung auf zwei Stunden ausgeweitet.

Auch Jonas Eigenheer peilt 1:45 Stunden an. Diesem Ziel ist er schon sehr nah. Sein erster Zehn-Kilometer-Lauf dauerte 1:15 Stunden. Beim letzten Testlauf waren es noch 54 Minuten. «Ich war sehr schnell sehr viel besser. Aus dieser Steigerung habe ich viel Motivation gezogen. Das macht Spass», so der 18-Jährige. Er hat im Rahmen seiner Maturarbeit auch die Trainingspläne für seine Mitschülerinnen zusam-

mengestellt und überwacht deren Fortschritte über die Lauf-App Runtastic. Auch die vorher und nachher erhobenen Conconi-Testwerte und die Körperfett- und Muskelmassemessungen wird er in seiner Arbeit auswerten. «So können wir zeigen, was beim Sport im Körper passiert», sagt André Christ, der die grössten Veränderungen beim Ruhepuls erwartet. Er erhofft sich, dass das Training den Durchhaltewillen der Schüler gestärkt hat und sie generell entspannter sein lässt. «Wenn wir in der Klasse das Thema Auswirkungen von

Ausdauertraining auf den Körper durchführen werden, haben wir sechs konkrete Beispiele. Es ist ein tolles Projekt, das Theorie und Praxis perfekt verbindet», freut sich Patrizia Locher. Sie hätten sich beim Thema Ausdauer immer erhofft, dass die Schüler selber trainieren, doch bisher habe es nie so richtig geklappt. Mit dem Lauf in Kopenhagen ist das nun anders:

Kopenhagen als Zückerchen

«Es ist cool, sagen zu können, das man bei einem Halbmarathon in Kopenhagen mitgelaufen ist», sagt Elea Schlumpf. Danach sei mit Rennen für sie jedoch Schluss: «Ich bin gar nicht begeistert davon.» Ganz anders Seraina Ramseier: «Ich finde es super, beim Laufen den Kopf zu lüften.» Sie ging vorher schon joggen, trotzdem brauchte auch sie einen Ansporn wie die Reise nach Kopenhagen: «Das war eine riesige Motivation. Kopenhagen ist eine schöne Stadt. Wenn der Lauf in Basel gewesen wäre, hätte ich den ganzen Aufwand wohl nicht auf mich genommen.»

Im Schützenmattstadion in Basel steht nach André Christs organisatorischen Anweisungen ein letztes Lauftechnik-Training an. Hopsersprung, Fersenlauf, Fussgelenktraining und Treppenläufe. Kirsten Vorster-Busch, Sportphysiotherapeutin bei der Reha-City Basel, ist zufrieden mit den Schülern. «Sie sind von den Füßen und von Rumpf her stabiler geworden. Ihre Bewegungen sind viel flüssiger als am Anfang.» Sie ist überzeugt, dass alle den Halbmarathon durchstehen werden.

Eine Zeitvorgabe wurde den Schülern bewusst nicht gemacht, sagt Christ: «Ich glaube aber, dass es die meisten unter zwei Stunden schaffen werden. Sie sind alle ehrgeizig.»

ANZEIGE

BaZ.Live.

Für unsere Abonnenten günstiger.

Aufbruch – Klassik-Stars von morgen

Strahlende Orchesterwerke mit dem Neuen Orchester Basel



Das NOB-Sinfoniekonzert präsentiert Werke, die für einen selbstbestimmten Aufbruch stehen: Carl Maria von Weber bezeichnete seine Ouvertüre Beherrscher der Geister «gewiss als das Kraftvollste und Klarste, was ich geschrieben habe». Auch Robert Schumanns 2. Sinfonie wurde als «neuer Höhepunkt seines Schaffens» gefeiert. Zuvor hatte er intensiv die Werke von Johann Sebastian Bach studiert. Tatsächlich erinnert die berückende Melodie des 3. Satzes an das Largo-Thema aus Bachs Musikalischem Opfer; wohl das schönste Beispiel in der Romantik für schöpferische Aneignung von Bachs Musik.

Anstelle des verhinderten syrischen Jungstars Neil Tarabusi konnte die herausragende Schweizer **Cellistin Milena Umiglia** als Solistin in Haydns 1. Cellokonzert gewonnen werden. Das brillante Werk bietet der 18-Jährigen, die bereits verschiedene Wettbewerbserfolge errungen hat, vielfältige Gelegenheit, ihre sprühende Virtuosität und sensible Musikalität darzubieten.

Neues Orchester Basel
Christian Knüsel, Leitung
Milena Umiglia, Violoncello

Programm
C.M. Weber – Beherrscher der Geister, Ouvertüre
J. Haydn – Cellokonzert Nr. 1 C-Dur
J.S. Bach – Largo & Canone perpetuo
R. Schumann – Sinfonie Nr. 2

Sonntag, 24. September 2017
um 17 Uhr, Basel Martinskirche

Aufbruch – Klassik-Stars von morgen

Preise allg. *exklusiv Gebühren	Für BaZ-Abonnenten S het, solange s het!
------------------------------------	---

Kat. 1	Fr. 55.–	Fr. 38.50*
Kat. 2	Fr. 50.–	Fr. 35.00*
Kat. 3	Fr. 42.–	Fr. 28.00*

Name, Vorname:

Ausfüllen und abgeben:
Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie die vergünstigten Eintrittskarten bei der BaZ in Basel am Aeschenplatz.

Basler Zeitung