

# Von der Wiese in die Grüne Hölle

**STRONGMAN RUN** Vier Kölner sind beim Extremelauf am Nürburgring dabei

VON ALEXANDER FIGGE

**Müngersdorf.** Schlammgruben, Wasserrutschen, Kletterhürden, ein 40-Meter Schwimmbecken mit acht Grad kaltem Wasser und noch viel mehr erwartet alle, die am Strongman Run teilnehmen. Das alles muss im Laufschrift bewältigt werden. 22 Kilometer lang ist die Strecke.

Mit Dauerlauf hat der Wettbewerb am Nürburgring in der Eifel aber ziemlich wenig gemein. Zwei



Sonja Günther (l.) beim Krafttraining mit Markus Bremen. BILDER: FIGGE

Der Diplom-Sportwissenschaftler und Personal Trainer Markus Bremen leitet die Gruppe und hat individuelle Trainingspläne für die ganz unterschiedlichen Hobbysportler erstellt. Die ehemalige Leistungssportlerin in Rhythmischer Frauengymnastik und diplomierte Sportwissenschaftlerin Steffie Burkhart (27) hofft, nach einigen Verletzungen die Strecke überhaupt meistern zu können. Markus Tils hingegen ist topfit. Kurz vor dem Strongman ist er noch den Marathon in Düsseldorf gelaufen und hat sich für den Parcours in der Eifel eine Zeit von 2.30 Stunden vorgenommen.

Ebenfalls zu der kleinen Trainingsgruppe gehört Sonja Günther. Im Gegensatz zu ihren Trainingspartnern hat sie noch nie sportliche Wettkämpfe bestritten und sich ganz spontan für den Strongman angemeldet. „Mein letzter sportlicher Wettbewerb waren die Bundesjugendspiele in der Schule“, sagt die 42-jährige Krankenschwester. Mit dem Hindernislauf am Nürburgring will sie ihre Grenzen austesten. Außerdem treibt sie eine gehörige Portion Abenteuerlust. „Ich wollte früher zur Bundeswehr, bin aber nicht genommen worden“, gesteht die Hobbysportlerin.

## Noch mehr Schlamm-schlachten mit Hindernissen

**Der Strongman Run 2013** findet am 4. Mai am Nürburgring in der Eifel statt. 11 000 Teilnehmer müssen dann eine 22 Kilometer lange Strecke mit 30 Hindernissen absolvieren. Es gilt ein Zeitlimit von vier Stunden. Neben dem Strongman gibt es noch weitere Extremläufe in Deutschland, wie

etwa den Tough Mudder am 13. und 14. Juli in Fürstenu bei Osnabrück und den Braveheart Battle, der im kommenden Jahr in MÜNSTER in Bayern steigt. [www.fishermansfriend.de/strongmanrun/](http://www.fishermansfriend.de/strongmanrun/) [www.toughmudder.com](http://www.toughmudder.com) [www.braveheartbattle.de](http://www.braveheartbattle.de)

Für Markus Tils ist der Strongman Run wie ein Kinderspiel für Erwachsene. „Ich mache mich schmutzig, kann klettern und kriechen, das weckt das Kind in mir“, so der 35-jährige. Für dieses Ziel trainiert die Gruppe einmal die Woche gemeinsam mit Markus Bremen am Rheinenergie-Stadion und weitere Male jeder für sich, nach individuellen Übungsplänen.

Der Personal Trainer ist selbst mehrere Male den Köln-Marathon gelaufen und 2010 erstmals den Strongman Run. Das abwechslungsreiche Belastungsprofil des Extremelaufs ist seiner Meinung nach alltagsnäher und ganzheitlicher als der 42 Kilometer Straßenlauf. „Beim Strongman Run geht der Puls vor den Hindernissen oftmals runter, da sich dort die Teilnehmer stauen. Erklimmt man dann zum Beispiel einen Strohhallenberg schnell der Herzschlag rasant in die Höhe. Eine solche Intervallbelastung ist in punkto Kalorien- und Fettverbrauch der Dauerbelastung in der eigenen Komfortzone überlegen“, so der 34-Jährige.

Auf diese Art von Belastung ist sein Trainingskonzept ausgelegt. Es berücksichtigt neben Laufeinheiten vor allem den Aufbau der nötigen Kraft. „Nur wer genügend Kraft in den Beinen und vor allem im Rumpf hat, kann einen Extremelauf wie den Strongman Run verletzungsfrei überstehen“, so Bremen.

Fünf Monate hat er mit seiner Gruppe für das große Ziel geschuftet. Und er ist zuversichtlich, dass alle die Ziellinie erreichen werden. Das sei die größte Auszeichnung für alle Teilnehmer. Denn Preisgeld gibt es im Schlamm am Nürburgring nicht zu holen.

[www.markusbremen.de](http://www.markusbremen.de)

## 4 FRAGEN AN: Markus Bremen

### Man braucht ein hohes Maß an Körperkraft

Personaltrainer bereitet Sportler vor

*Herr Bremen, mit sollte ich nach einer längeren Laufpause wieder beginnen?*

BREMEN: Ich empfehle eine wohl dosierte Steigerung des Laufpensums. Auf jeden Fall sollte das Lauftraining durch zwei bis drei Kräfteinheiten pro Woche begleitet und ergänzt werden. Gerade die Beine sowie der Rumpf benötigen einen guten Kraftstatus, damit das Laufen nachhaltig Spaß macht und der Wiedereinsteiger nicht durch

wie zum Beispiel die Hüftgelenke, Sprunggelenke sowie der Schultergürtel durch laufspezifische Bewegungen mobilisiert werden. Ein statisches Dehnen hat hier keinen großen Nutzen. Das statische Dehnen der großen laufspezifischen Muskelgruppen, wie zum Beispiel der vorderen und hinteren Oberschenkel sowie der Wadenmuskulatur, sollte besser an Regenerationstagen als eigenständige Einheit erfolgen.



Markus Bremen

lästige Überlastungsschäden, wie Muskelkater oder Zerrungen, in seinem Trainingseifer zurückgeworfen wird.

*Welche Kraftübungen sollte*

*ein Sportler neben dem Lauftraining machen?*

BREMEN: Effiziente Kraftübungen für den Läufer sind Ausfallschritte in alle Richtungen. Diese Übungen kräftigen die Beine und schulen die Koordination. Mit steigendem Trainingslevel können Gewichte die Übung intensivieren. Der Fortgeschrittene kann zudem einbeinige Kniebeugen ausführen. Außerdem sollte die Hüft- und Rumpfmuskulatur gestärkt werden. Auch der Oberkörper ist nicht zu vernachlässigen. Hier empfehlen sich Zug- und Drückübungen wie Klimmzüge und Liegestütze.

*Ist der Strongman Run für jeden Menschen geeignet?*

BREMEN: Interessierte sollten eine gute Lauftechnik haben und in der Lage sein, wenigstens 25 Kilometer am Stück zu laufen. Zudem benötigen die Teilnehmer ein hohes Maß an funktioneller Körperkraft. Wie sie etwa bei Liegestützen, Rudern und Ausfallschritten zum Einsatz kommt. Ein gutes Gleichgewichtsvermögen und eine ausgeprägte Koordination sind ebenfalls wichtig. Mit einem ganzheitlichen und langfristig gut strukturiertem Trainingsprogramm sowie einer guten Portion mentaler Stärke, steht einer Teilnahme dann nichts mehr entgegen.

Das Gespräch führte Alexander Figge

**Markus Bremen (34)** ist Diplom-sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt „Prävention und Rehabilitation“ der Deutschen Sporthochschule in Köln. Er ist zertifizierter Personal Trainer, Heilpraktiker sowie angehender Osteopath. Sein Sportangebot richtet sich an Einzelpersonen und Kleingruppen.

Anzeige



**Florian Esser**  
PATRIZIA Wohnen GmbH  
Friedrich-Karl-Straße 105  
50735 Köln

„Der Wohnimmobilienmarkt in Köln verlangt Gespür für das Objekt und das Anliegen der Käufer – ob für Eigennutzer oder Kapitalanleger. Die Wirtschaftlichkeit spielt dabei eine große Rolle. Die PATRIZIA setzt deshalb immer auf die Präsenz von Beratungsteams vor Ort.“

Runden zu je elf Kilometern gilt es für die Teilnehmer zu absolvieren. Jedes Hindernis muss also gleich zweimal überwunden werden. Da heißt es dann Laufen, Kriechen, Springen, Schwimmen – und das alles auf Zeit. Wer länger als vier Stunden braucht, wird nicht gewertet. Insgesamt 11 000 Sportler wollen den Run durch die „Grüne Hölle“ am 4. Mai angehen. Fünf davon trainieren seit Januar auf den Stadionvorwiesen in Müngersdorf.