



Interview mit Burckhard Kminek vom Verein „Spiridon“, der seit 30 Jahren Marathon läuft

„14 Grad sind für mich perfekt“

„Spiridon“ ist der Verein für Lauf- und Triathlonsport in Frankfurt.

Täglich treffen sich Laufgruppen im Stadtwald, um unter fachkundiger Leitung zu trainieren und die Gemeinschaft zu genießen. Koordiniert werden die Gruppen von Vorstandsmitglied Burckhard Kminek. Er selbst, Jahrgang 1940, kam vor 30 Jahren zum Marathon. Im Interview spricht er über perfekte Lauftemperaturen, genügend Flüssigkeit und die Vorzüge des Stadtwalds – insbesondere im Sommer.

Herr Kminek, Sie nehmen jeden Samstag um 10 Uhr am Laufftreff „Grundlagenausdauer“ teil. Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie mit, wenn es so heiß ist wie vergangenen Samstag?

Wir laufen rund zwei Stunden, ich brauche da eigentlich gar nichts zu trinken. Wenn ich die Gruppe leite, deponiere ich auf dem Weg aber trotzdem immer etwas Wasser. Ein kleiner Becher, etwa 0,2 Liter, reichen zwischendurch schon aus, um kopfmäßig fit zu bleiben. Außerdem hat man für danach natürlich Getränke in der Umkleide-

Was nehmen Sie vor dem Laufen zu sich?

Das hält jeder ganz unterschiedlich. Ganz nüchtern sollte man nicht loslaufen, ich frühstücke deshalb immer eine Scheibe Brot mit Honig. Außerdem trinke ich ein Glas Milch. Viele lachen, wenn ich das erzähle, weil das für sie nichts wäre. Aber das zeigt schon: Jeder Körper braucht etwas anderes, das wichtigste ist, dass man sich wohl damit fühlt. Und dass man eben nicht mit komplett leerem Magen losläuft. Auch gegen eine

Tasse Kaffee zum Frühstück spricht nichts.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Kraft der Sonne häufig unterschätzt wird. Wie halten Sie es mit dem Eincremen beim Laufen? Bei Wettkämpfen – ob Marathon oder 10-Kilometer-Lauf – raten wir unseren Läufern auf jeden Fall dazu. Man darf nicht unterschätzen, wie sehr die Sonne auf die Haut brennt, gerade wenn man schwitzt. Insbesondere die Arme, das Gesicht und den Halsbereich sollte man eincremen. Wenn wir unsere samstägliche Runde laufen, verzichte ich aber häufig

Wettkämpfen sollte man jede Trinkstation anlaufen und mindestens eins, zwei Schlucke nehmen – ob man am Anfang schon Durst hat oder nicht.

Gibt es ein Wetter, bei dem Sie auf das Laufen verzichten würden?

Bei Wettkämpfen hat man sich so lange vorbereitet, da geht man eigentlich immer an den Start. Und außer, wenn es stark stürmt oder gewittert, gilt der Spruch: Es gibt nur schlechte Kleidung. Man hat als Läufer meist ein hohes Trainingspensum, da kann man nicht auf das perfekte Wetter warten. Wenn im Sommer die Sonne zu sehr brennt, ziehen einige Läufer eine Kappe auf. Ich mag das aber nicht so ...

Werden Neulinge, die zu Ihrem Verein stoßen, darüber aufgeklärt, was sie beim Laufen im Sommer beachten müssen? Zum Beispiel in Bezug aufs Trinken?

In Sachen Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme sind die Leute heute besser informiert als jemals zuvor. Auch

die passende Kleidung ist vorhanden. Anfängerfehler, wie wir sie früher gemacht haben, gibt es fast nicht mehr.

Ihre Mitglieder wollen nicht nur laufen, sondern das auch in Gesellschaft tun. Wie wichtig ist dieser Aspekt?

Sport macht in der Gruppe einfach mehr Spaß. Vor allem, weil wir Treffs für alle Leistungsstufen haben – und damit für jeden das richtige Tempo. Außerdem wird man natürlich miteinander vertrauter, wenn man viel zusammen läuft. Einige gehen deshalb nach dem Sport noch zusammen was trinken oder unternehmen sonst was. Im Sommer bietet sich das natürlich besonders an – da ist es schön hell und man kann draußen sitzen.



Vor allem beim Marathon sollte man an Sonnencreme und Flüssigkeit nicht sparen.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowrinkeimann

auf Creme. Wir sind ja größtenteils im Stadtwald unterwegs, die Bäume dort schützen einen vor der Sonne – oft genug aber auch vor Regen oder Wind.

Sie sprachen gerade Wettkämpfe an. Wann finden die meisten davon statt?

Angebote gib es das ganze Jahr über. Im Marathon-Bereich konzentriert es sich aber auf das Frühjahr und den Herbst. Dann sind die Temperaturen einfach passender. Bei Wettkämpfen braucht man eigentlich generell keine Temperaturen über 14 Grad. Warme Temperaturen sind eher was für's Schwimmbad als für's Laufen. (lacht!) In Mainz bin ich vor einigen Jahren bei 30 Grad einen Marathon gelaufen. Das fühlt sich an, als würde man durch die Hölle gehen. Gerade dann muss man stark aufs Trinken achten. Bei