

SPORTGERÄT

Viel Sport für wenig Geld

Obwohl seit 2016 auf dem Markt, kennt kaum wer Laufuhren von **Coros**. Dabei bekommt man mit der „Pace“, dem Einsteigermodell, für wenig Geld richtig viel Sport.

Aber der Reihe nach. Imposante Laufuhren sagen Mondphasen und Gezeiten an, lehren Atemübungen und Fallschirmspringen, verkünden Eisprung und Wetter. Toll. Dennoch sieht das, was die (afrikanische) Laufelite trägt, meist aus, als wäre es aus dem Kaugummiautomaten. Das gilt auch für Eliud Kipchoge: Der Marathon-Superstar trägt ein **unscheinbares Uhrchen** mit nur einem Druckknopf – und einer Drehkrone: Muss man die aufziehen?

Aber wichtiger: Welches Modell welcher Marke trägt Kipchoge? Bei Garmin, Polar und Suunto wird man nicht fündig. Kein Wunder: Die 30 Gramm leichte, elf Millimeter dünne Uhr ist ein Newcomer. 2016 entstand Coros im Rahmen einer Kickstarter-Kampagne – für Fahrradhelme. Bald baute man GPS-Sportuhren. Die erste „Pace“ kam um 2020. Für unter 200 Euro konnte sie alles Nötige: Laufen, Radfahren, Schwimmen und 15 andere Sportarten. Sie kannte „gehobene“ Features wie die Laufleistung und zeigte Nachrichten vom Handy. Der Akku? Marathon-tauglich. Das „Look & Feel“: mau bis billig. Die Haptik wirkte fragil. Die Uhren des Mitbewerbs konnten weniger, wirkten aber solider – und kosteten das Doppelte. Das schürte Misstrauen: Was kann eine billige, leichte No-Name-Uhr können?

Mit Kipchoge als Testimonial ändert sich das: Die neue „Pace 3“ gibt es auch als „Kipchoge“-Edition. Sie kann Navigation und Musik, ist mit 250€ aber günstiger als gleich Potentes anderer Marken. Nur eines kann Kipchoges Uhr weiter nicht: bei Nichtsportlern Eindruck schinden. **ROTTE**



/// Tom Rottenberg

Mit dem Hund zu laufen, ist wunderschön. Über Hüftgurt, Brustgeschirr und Leine verbunden erlebt man beim **Canicross** eine ganz andere Art von Lauf-Beschleunigung, wenn der Hund vorn Gas gibt.

Schlittenhundefahren auf Beinen

♦♦ VON TOM ROTTENBERG

Natürlich kann man auch die Leine nehmen und statt Gassi zu gehen einfach Gassi laufen. Wenn Hund und Herrl oder Frauerl gesund sind, wird das funktionieren. Und Mensch und Tier Freude machen, keine Frage.

Aber wer mit dem vierbeinigen Kumpel öfter läuft, wird rasch merken, dass die Leine in der Hand nicht das Gelbe vom Ei ist. Für keinen Beteiligten. Erst recht nicht, wenn der Hund gut erzogen ist – also nicht tut, was aus „Laufen mit Hund“ dann „Canicross“ macht: nämlich ziehen. Da kommt es genau darauf an, auf den kraftvollen Zug nach vorn. Der gibt den Kick. Macht aus Mensch und Tier ein Gespann. Und garantiert Spaß: „Wenn der Hund sich ins Zeug legt, muss ich nur die Beine heben – und bin doppelt so schnell wie allein“, sagt Markus Gerstl strahlend. „Einfach erklärt: Canicross ist Schlittenhundefahren ohne Schlitten.“

Gerstl, im Hauptjob Krankenpfleger, ist Österreichs „Mr. Canicross“. Wer sich fürs Hundelaufen interessiert, landet irgendwann bei ihm und seinen „Speedrunnern“. Etwa dann, wenn der 49-Jährige zum Schnuppertraining lädt. Zum einen, weil Gerstl hofft, bei Wettkämpfen hierzulande mittelfristig auch gegen andere als die paar „üblichen Verdächtigen“ antreten zu können. Vor allem aber, „weil Mensch und Hund mehr vom Laufen haben, wenn sie es richtig machen. Auch ohne Wettkampf.“

Der Clou beim Canicross ist das Geschirr: Die Leine in der Hand ist beim Laufen auf Dauer lästig. Auch für den Hund ist ein Halsband beim Dauerlauf nicht optimal. Also tragen Herrl, Frauerl und Wuff beim Canicross ein Geschirr: Hüftgurt für den Menschen, Brustgeschirr für den Hund. Der Strick hat einen Not-Auslöser. Damit der Zug in Kreuz oder Rücken nicht zu Schmerzen oder Verletzungen führt, ist es „wichtig, das Geschirr gut anzupassen“, erklärt Gerstl: Wenn sich 30 Kilo motivierter Hund ins Zeug legen, kommen rasch 150 Kilo Zugkraft zusammen. Ein satter „Bumms“. Wie ein Spinnaker. Ein Turbo-Boost. „Oh ja, das haut rein“, sagt Gerstl lachend. Genau deshalb versteht er nicht, wieso man Canicross in Österreich sogar laufenden Hundehaltern erklären muss: In den Beneluxstaaten ist Canicross quasi Volkssport. Da gehen bei Wettkämpfen Hunderte im 30-Sekunden-Rhythmus auf die Rennstrecke.

Die ist – im Wettkampf – nicht allzu lang: meist zwischen vier und sieben Kilometern. Saison ist in kalten bis kühlen Monaten, den Hunden zuliebe: Die



„Hatz“ soll ja „Hetz“ bleiben. Wobei die Definition von Spaß auch bei Hunden individuell ist: „Einen Hund, der nicht will, macht keine Macht der Welt zum Zughund“, erklärt Petra Bergauer. Die Steirerin ist im Canicross-Universum „weltberühmt“: 2018 wurde sie mit ihrer Schlittenhündin Crazy Welt-, 2022 mit Calidos Socke (detto Schlittenhündin) in der Bretagne Vizeweltmeisterin und in Sachsen-Anhalt EM-Dritte. Landes-, Staats- und andere Titel kommen dazu. Wobei der Landesbediensteten wichtig ist, dass nicht sie, sondern das „Team Bergauer“ antritt: „Canicross ist Teamsport.“ Auch abseits der Wettkämpfe: Das Spiel mit Gurt und Zug-Turbo einmal zu probieren, empfiehlt Bergauer allen Hundehalterinnen und -haltern. Natürlich an Kondition und Konstitution der Beteiligten angepasst – und idealerweise mit Einstiegsilfe.

Große und kleine Hunde. Canicross-Mastermind Gerstl bringt zum Schnuppertraining deshalb Leihgeschirrsets mit. Für große und kleine Hunde: Auch wenn Kraft und Topspeed eines Schoßhündchens mit der seines Langhaar-Weimaraners Finn nicht vergleichbar seien, hänge die Freude am Zugsport nicht zwingend an der Rasse. Am wichtigsten, wiederholt Gerstl Bergauers

Mensch und Tier sind ein Gespann, die Zweibeiner nennen Canicross einen Teamsport. // Markus Gerstl/Speedrunners.at

Mantra, sei es, den Hund zu akzeptieren, wie er ist: „Wenn der Hund will, zieht er, wenn nicht, nicht.“ Mit- oder nachschleifen „geht gar nicht: Das ist Tierquälerei. Locker nebeneinander ist okay. Aber vorneweg wäre ideal.“

Womit wir wieder beim Eingangsproblem der gut erzogenen Hunde wären: Schon in der Welpenschule lernt der Wuff ja, nicht zu ziehen. Jetzt, beim Laufen, soll er es plötzlich? Auch sein Finn, erzählt Gerstl, habe das als verspielter Junghund wieder lernen müssen: „Ich habe ein ferngesteuertes Auto vor ihm fahren lassen – er ist hinten nach. Das war sicher ein komischer Anblick: Auto, Hund und dahinter ein Mann, der versucht, beim Laufen eine Fernsteuerung zu bedienen.“

Heute folgen die „Neuen“ meist einem erfahrenen Gespann. Dass Hunde nach dem Training nicht mehr „bei Fuß“ gehen oder im Alltag plötzlich ziehen, sei aber nicht zu befürchten, betont Gerstl: „Hunde erkennen sehr gut, was sie wann dürfen und was wann von ihnen erwartet wird.“ Angeblich, ist der Dog Runner sicher, sogar den Unterschied zwischen Training und Wettkampf: „Sie spüren die Anspannung der Halter – und geben sich dann noch mehr Mühe. Aber wer weiß, vielleicht sind sie ja auch selbst ehrgeizig.“

KONTAKT, INFO:
HTTPS://
CANICROSS-
COACH.COM

»Zu viel zu trainieren ist gefährlicher als zu wenig«

Fachfrage. Was muss man tun, um sich auf ein Projekt wie einen (Halb-)Marathon einlassen zu können? Trainerin und Sportlerin Lilian Kuster klärt auf.

♦♦ VON BENEDIKT KOMMENDA

Wie bereitet man sich vor, wenn man etwas Großes wie einen Halbmarathon oder einen Gran Fondo mit dem Fahrrad vorhat?

Lilian Kuster. Wenn man ein Ziel über den alltäglich betriebenen Sport hinaus hat, ist ein strukturierter Trainingsplan sehr wichtig. Dass man zu wenig trainiert hat, ist wahrscheinlich die geringere Gefahr, denn dann ist man halt mit dem Ergebnis nicht zufrieden. Die größere Gefahr ist, zu viel zu machen, also zu übertreiben. Manchmal ist weniger mehr.

Was ist der Nachteil des Zuviel?

In der Trainingssteuerung geht es darum, dass man gezielt Reize setzt. Man braucht Ermüdung, aber dann wieder Erholung, damit man zu einer Leistungssteigerung kommt, zur Superkompensation. Aber gerade im ermü-

deten Zustand muss man aufpassen, dass man dem Körper diese Erholung auch rechtzeitig gibt. Außerdem wachsen mit steigender Ermüdung auch die Verletzungsgefahr und die Anfälligkeit für Krankheiten. Mit einem Übertraining gönnt man dem Körper zu wenig Regenerationszeit.

Von welchem Zeitrahmen sprechen wir?

Das hängt vom Trainingszustand und vom Ziel ab: Will ich einmal im Leben den „Ötztaler“ (ein Radmarathon mit 227 km und 5500 hm, Anm.) fahren, oder möchte ich bei den Wachauer Radtagen mitfahren? Will ich einen Halbmarathon oder einen Marathon laufen? Steigt jemand gerade neu ins Training ein, empfehle ich ein Jahr, um einen Halbmarathon oder Marathon optimal vorbereitet laufen zu können.

Und beim Ötztaler?

Da würde ich auch erfahrenen Rennradfahrern jedenfalls ein Dreivierteljahr Vorbereitung empfehlen, weil der Aufbau für die lange Strecke und die vielen Höhenmeter besonders strukturiert gehört. Bei weniger ambitionierten Zielen würde ich sagen: drei bis sechs Monate strukturiertes Training.

Wie läuft das ab?

Im Idealfall macht man eine Leistungsdiagnostik. Dann werden Trainingsbereiche festgesetzt. Für die Trainingsplanung gibt es unterschiedliche Modelle. Wir verwenden im Radsport das Schema: drei Wochen steigende Belastung, eine Woche Regeneration. In diesen drei Wochen kann ich verschiedene Schwerpunkte setzen: Schnelligkeit, Kraft oder Ausdauer. Die Trainings sollten im Hobbysportbereich, der ja nicht der Hauptberuf ist, im Idealfall auch mit dem Privatleben abgestimmt sein.



/// Sportunion Tulln

»Auch eine Faszienrolle kann man als Training einplanen.«

LILIAN KUSTER

Lebensmittel- und Biotechnologin, Trainerin, sportl. Leiterin der Sportunion NÖ.

Man muss ja nebenher auch Familie und Beruf unterbringen. Und Regeneration bedeutet nicht nur keinen Sport, sondern auch Schlafen und Essen und alles Mögliche zusammen.

Was trainiert man wie?

Die Ausdauer in langen Einheiten, die Kraft in intensiven mit spezifischem Krafttraining, die Stabilität, indem man zum Beispiel Rumpfstabilitätstraining macht, und die Schnelligkeit mit Schnellkeitsintervallen oder auch mit einem simulierten Rennen. Gerade im Winter gibt es auf Onlineplattformen viele Rennen, die man mit Smarttrainern mitfahren kann. Und dann braucht man auch Elemente wie Mobilisation und Regenerationstraining.

Regeneration muss man auch trainieren? Etwas wie eine Faszienrolle kann man durchaus als Training einplanen. //