

Was Speedskaten mit der Formel 1 verbindet

Vor den langen Kanten geht der Blick zum Himmel. Beim Großenhainer Halbmarathon wurden jedoch meist keine Regenrollen gebraucht.



Von Thomas Riemer

Wenn der Geraer Moderator und Speedskate-Experte Uwe Berg alljährlich den Großenhainer Halbmarathon am Groschenmarkt eröffnet, entgleitet ihm fast immer die gleiche Bemerkung. „Wir sind in Großenhain – und die Sonne scheint pünktlich.“ Darauf hoffen natürlich die Starter am 1. Mai auch in diesem Jahr. Und doch geht in den Stunden vorher stets ein banger Blick zum Himmel. Der kann entscheidend sein, wenn es um Sieg und Platzierungen geht.

„Ich habe maximal drei Rollensätze bei jedem Wettkampf im Gepäck“, sagt Eyk Terpe. Er gehört beim Großenhainer Rollsportverein zu den alten Hasen, hat in seiner langen Laufbahn viele Erfahrungen mit Wind und Wetter, unterschiedlichen Straßen- und Bahnbelägen gesammelt. Was kaum jemand weiß: Neben Rollen für trockenes Wetter gibt es auch „Regenbereifung“ – sogenannte Storm-Rollen. „Die sind weicher als herkömmliche Rollen und immer schwarz eingefärbt. Warum? Keine Ahnung“, sagt Gert Enger. Er gehört ebenfalls zu den Dauerbrennern bei den großen Halb- und Marathonläufen in Deutschland, allerdings nicht als Aktiver, sondern als Betreuer und Technik-Freak für Tochter Annie. Die 17-Jährige hat sich seit ein paar Jahren vorrangig den längeren Strecken zugewandt und ist dort auch dank der väterlichen Technikpflege im wahrsten Sinne des Wortes meist gut gefahren. Dazu gehört, dass die Vor- wie auch die Nachbereitungen oft einen großen Zeitaufwand brauchen und daher sehr akribisch vorgenommen werden. Einen extra Zeugwart oder gar eine Werkstatt dafür gibt es beim Großenhainer Rollsportverein nicht. „Do it yourself“, lautet die Devise. Nicht nur die Wahl der Rollen ist wichtig, sondern fast noch aufwändiger die Pflege der Kugellager. „Im Wettkampf fahre ich Teilkeramiklager“, erklärt Eyk Terpe. Die werden vor jedem Start zu Hause mit Waschbenzin ausgewaschen, leicht geölt. „Nach dem Lauf folgt dasselbe Prozedere“, so Terpe. Gert Enger stimmt zu. Jedes kleine Staubkörnchen im Kugellager macht sich beim Laufen nachteilig bemerkbar. „Knirschen darf es nicht“, so Enger. „Ein Gläschen mit Öl habe ich immer mit“, ergänzt er schmunzelnd. Gebraucht hat er es zumindest bislang sehr selten.

Auch die Ex-Welt- und Europameisterin Ute Enger schwört auf ihre eigene Prozedur für Rollen und Lager. „Zwei Rollensätze habe ich bei Wettkämpfen immer dabei“, sagt sie: einen für Regenwetter, einen für trockene Straßen. Waschbenzin und Spezialöl werden für die Kugellagerreinigung verwendet. Für „unentschiedene“ Witterung, also nass, aber kein Dauerregen,

greifen die Spitzenläufer auch gern mal in die Trickkiste. Dann werden an jede Laufschiene jeweils zwei Trocken- und zwei Storm-Rollen geschraubt, um zumindest das Gefühl eines wackel- und rutschfesten Laufens zu haben. Ute Enger gesteht zudem, dass die Wettkampfrollen „heilig“ sind. „Beim Training werden ältere Rollensätze ‚geschrubbt‘“, sagt sie im Skater-Slogan. Ganz nebenbei noch: Das Gros der Großenhainer Rollsportler läuft auf Rollen der Marke Matter.

Nicht weniger wichtig ist im Rahmen eines langen Kantens der Aspekt der richtigen Ernährung. Eyk Terpe kann ein Lied davon singen. „Bei einem Marathon in Polen hatte ich mal nach 32 Kilometern einen Hungerast“, erinnert er sich. Grund: Während der rasanten Fahrt hatte er vergessen, rechtzeitig für Nachschub an Kohlenhydraten zu sorgen. Auch hier gilt: Jeder sammelt seine eigenen Erfahrungen. Eyk Terpe achtet schon in der Trainingsphase darauf, immer genügend Eiweiß und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, um den Körper auf die Belastung einzustellen. Dazu gehöre auch die Versorgung mit Magnesium für die Muskelfunktionen. Unmittelbar vor dem Lauf wird dann leichte Kost bevorzugt: Bananen, Riegel, Kuchen, Nudeln. Auf die Strecke nimmt er maximal einen Reserveriegel mit, bei großer Hitze auch eine entsprechend gefüllte Trinkflasche. „Normalerweise esse ich bei einem Halbmarathon wie in Großenhain aber nichts“, verrät der Athlet.

Ute Engers „Speiseplan“ unterscheidet sich nur geringfügig. „Ich achte auf kohlenhydrat- und eiweißreiche Ernährung. Das ist auch ganz wichtig in unserer winterlichen Trainingsaufbauphase“, sagt die 50-Jährige. An den Tagen kurz vor dem Wettkampf greift sie vor allem zu Nudeln, Reis, Müsli oder Haferflocken. „Sehr wichtig ist, viel zu trinken – besonders am Tag vor dem Rennen“, so Ute Enger. Am Wettkampftag selbst gibt es leichte Kost: Roggenbrötchen mit Honig und Banane zum Beispiel. Das muss reichen, denn die Verpflegungspunkte unterwegs fährt Ute Enger nicht an. „Da wir eh viel zu schnell unterwegs sind, haben die Helfer kaum eine Chance, uns etwas zu reichen“, so ihre Erfahrung. Anders geht es übrigens jenen Aktiven, die sich auf den hinteren Plätzen und mit etwas weniger professioneller Vorbereitung über die Strecke quälen. Die sehen einem Wasserbecher oder einer kleinen Vitaminspritze in aller Regel sehnsüchtig entgegen.

Einig sind sich zumindest alle, dass sie am 1. Mai in Großenhain auf Regenrollen und Hungerast verzichten wollen. An schlechtes Wetter kann sich auch Gert Enger in den letzten Jahren nicht erinnern. Gut für ihn. Denn während des Halbmarathons rund um den Kupferberg ist er traditionell mit dem Fahrrad auf Tour, um das Rennen und vor allem Tochter Annie zu beobachten und anzuspornen. Übrigens auf ganz normaler Fahrradbereifung!

- Alle Infos zum Großenhainer Halbmarathon am 1. Mai im Internet unter www.grv-skater.de