



Foto: Sebastian Weber

Goldmedaillengewinner Dieter Baumann trainiert jetzt auch per CD-ROM.

Spitzenleistung im Sport auch ohne Doping

Dieter Baumann, deutsche Sportlegende und Goldmedaillengewinner über 5000 m bei den Olympischen Spielen in Barcelona (1992), hat in Zusammenarbeit mit dem HEUREKA-Klett Softwareverlag eine CD-ROM zum Thema Laufen entwickelt. Der Klett-Themendienst sprach mit Dieter Baumann über den Marathon-Hype, seine aktuellen Projekte und seine Einschätzung der diesjährigen olympischen Dopingskandale.

Es finden immer mehr Laufwettbewerbe mit immer mehr Teilnehmern statt. Wie erklären Sie sich diesen Laufboom?

Man muss unterscheiden: Es gibt Marathonläufe in New York, London oder Berlin mit zum Teil über 30 000 Teilnehmern, die den Trend vorgeben. Das hat dazu geführt, dass viele Städte Laufveranstaltungen oder einen Marathon wollen. Aber nicht alle Teilnehmer wollen – oder können – Marathon laufen. Wenn nun eine Stadt wie Freiburg einen Marathon veranstaltet, findet meist parallel ein Halbmarathon statt, der viel mehr Teilnehmer – ca. 4000 bis 5000 – hat als der eigentliche Marathonlauf. Das wird aber nicht kommuniziert.

Der Gesamtaussage tut das aber grundsätzlich keinen Abbruch: Im Moment drängt es sehr viele Menschen dazu, sich in irgendeiner Form zu bewegen oder sogar an einem Wettbewerb teilzunehmen. Dabei laufen die meisten Menschen nicht nur der Fitness wegen: Viele wollen wissen, wie schnell sie zehn Kilometer oder einen Halbmarathon bewältigen. Außerdem spielen Themen wie Gewichtskontrolle, -reduktion oder Steigerung der Belastbarkeit eine große Rolle.

Für mich als Läufer ist das momentan eine Wahnsinns-Erfahrung: Wenn ich früher ins Training gegangen bin, war ich völlig allein, und wenn ich andere Läufer getroffen habe, kannte ich sie persönlich. Heute kann man nirgend-

wo mehr laufen, ohne einen Läufer zu treffen. Es ist unglaublich, wie viele Menschen aktiv sind, und das finde ich einfach klasse.

Birgt der Marathon-Hype nicht die Gefahr, dass sich Untrainierte überfordern?

Heute nicht mehr, denn es wird ja sehr genau kommuniziert, wie man läuft: eine Minute laufen, eine Minute gehen und das Mal zehn. Das sollte der Einstieg sein für jemanden, der seit 15 Jahren keinen Sport mehr betrieben hat. Genau diese Empfehlung wird überall gegeben. Die Gefahr, die vor 10, 15 Jahren durchaus vorhanden war, weil Leute Schuhe gekauft haben, in den Wald gegangen und losgelaufen sind, besteht so heute kaum mehr. Die meisten sind vernünftig und gehen langsam ans Laufen heran. Damit haben sie eine viel größere Chance, den Sport regelmäßig über eine längere Zeit zu betreiben – und das ist das Entscheidende:

Es nützt nichts, zwei Monate bei schönem Wetter zu laufen und im Oktober aufzuhören. Die Läufer müssen motiviert werden dranzubleiben, und da hilft ein Event wie ein Marathon, weil er ein Ziel vorgibt.

Wie häufig laufen Sie selbst zurzeit?

Ich laufe im Moment ca. vier bis fünf Mal die Woche zwischen 30 und 80 Minuten. Für einen Freizeitläufer viel, für einen Profiläufer wenig. Ich fühle mich im Moment sehr wohl mit meinem Pensum. Da ich noch nicht weit genug weg bin von der Leistungssportebene, werde ich noch eine gewisse Zeit benötigen, um mich in der Welt des Freizeitläufers einzufinden.

Sie haben zusammen mit dem HEUREKA-Klett Softwareverlag die CD-ROM „Dieter Baumanns Interaktiver Lauftrainer“ entwickelt. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit?

HEUREKA-Klett bzw. Geschäftsführer Thomas Kirchenkamp sind mit der Frage auf mich zugekommen, ob es mich reizen würde, eine Lauf-CD-ROM mitzuentwickeln, da es so ein Produkt noch nicht gibt. Ich war gerade dabei, ein Buch über das Thema Laufen zu schreiben, „Laufen Sie mit!“, inzwischen bei der DVA erschienen, und so haben wir diejenigen Themen dieses Buches, die auf einer CD-ROM besser dargestellt werden können, weiterentwickelt. Dabei wurden bestimmte Informationen vertieft und durch Videoclips, Audiodateien, Bilder, Animationen sowie Ernährungstabellen ergänzt, um den jeweiligen Inhalt spannend rüberzubringen. Ich denke, uns ist ein wirklich schönes Produkt gelungen.



Foto: Pressefoto Ulmer

Wen wollen Sie erreichen?

Meiner Meinung nach zwei Gruppen: Zunächst den absoluten Laufeinsteiger, denn es sind sehr viele Basisinformationen in dem Lauftrainer enthalten – Ausrüstung, Abläufe etc. –, die anschaulich erklärt werden. Die zweite Zielgruppe sind die ambitionierten Läufer, für die es verschiedene Trainingselemente gibt, mit denen sie lernen, besser zu laufen oder einen Marathon vorzubereiten.

Auch das Thema Laufstil wird auf der CD-ROM aufgegriffen, denn dazu erreichen mich immer wieder Fragen. Um effektiver zu laufen, benötigt es natürlich eine Menge Training, aber es ist uns auf der CD-ROM auch gelungen, bildlich darzustellen, wie ein idealer Laufstil auszusehen hat.

Ist die CD-ROM dafür das richtige Medium? Computernutzer/Gamer gehören normalerweise nicht gerade zu den sportbegeisterten Menschen ...

Da muss ich widersprechen. Die Läuferklientel nutzt, dies haben verschiedene Erhebungen gezeigt, das Internet und den Computer sehr stark. Das ist die für uns interessante Zielgruppe, die diese CD-ROM kaufen wird. Das Verhalten der Gesamtgruppe der Computernutzer ist für den Erfolg der CD nicht ausschlaggebend.

Was empfehlen Sie einem eingefleischten Gamer, der lieber seine Finger an der Tastatur bewegt als seinen Körper zum Laufstart?

Gerade der muss laufen! Wenn sich jemand in ein Computerspiel vertieft, vergisst er die Zeit völlig. Für solche Leute ist es wichtig, abzuschalten. Die Spieler haben ja oft Stressmomente, obwohl sie eigentlich spielen. Dann sollten sie das Spiel unterbrechen, wenigstens für zehn Minuten. Wer in einer solchen Situation ein Mal ganz langsam um den Häuserblock läuft und dann wieder zu seinem Spiel zurückgeht, wird meiner Ansicht nach bessere Spielergebnisse erzielen.

Laufeinsteigern empfehle ich prinzipiell, drei Mal pro Woche 50 Minuten zu laufen. Begonnen wird wie gesagt abwechselnd mit jeweils einer Minute gehen und laufen; nach sechs, sieben Wochen dauert ein Lauf dann 50 Minuten.

Was sind die Vorteile einer CD-ROM im Vergleich zu einem Buch, wenn das Thema „Laufen“ transportiert werden soll?

Ich konnte mir zunächst – wie viele Kunden sicher auch – gar nicht vorstellen, was eine interaktive CD-ROM zum Thema Laufen sein soll. Aber je weiter sich dieses Produkt entwickelte, desto stärker habe ich erkannt, dass das

Zur Person

Dieter Baumann

Dieter Baumann wurde am 9. Februar 1965 in Blaustein (Alb-Donau-Kreis) geboren. Nach Erfolgen als Juniorenmeister und später Deutscher Meister über verschiedene Laufdistanzen wurde Baumann durch seine Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona international bekannt. Nach einem positiven Dopingbefund 1999 und einer anschließenden zweijährigen Sperre versuchte Baumann ein Comeback, das mit dem zweiten Platz über 10 000 m bei der Europameisterschaft 2002 belohnt wurde. Im September 2003 beendete er seine Laufbahn als Profi-Leichtathlet.

2004 hat Baumann gemeinsam mit dem HEUREKA-Klett Softwareverlag die CD-ROM „Dieter Baumanns Interaktiver Lauftrainer“ sowie bei der DVA das Buch „Laufen Sie mit!“ herausgegeben. Neben seiner Tätigkeit für den Sportartikelhersteller Asics, mit dem er einen Sponsorenvertrag hat, sowie verschiedenen journalistischen Aktivitäten ist Baumann in seiner Wahlheimat Tübingen Vorsitzender des Leichtathletikvereins und betreut dort eine Laufgruppe.

■ Weitere Infos unter www.dieterbaumann.de

Medium CD-ROM für dieses Thema super geeignet ist. Videoclips, bildliche Darstellungen oder Grafiken können die Inhalte viel spannender und besser erklären als viele Worte. Ich laufe beim „Interaktiven Lauftrainer“ sehr viel und erzähle dabei. Das ist für den Betrachter unterhaltsam und angenehm. Bei meinem Buch geht das nicht, obwohl ich auch hier versucht habe, den Leser direkt anzusprechen.

Planen Sie weitere Veröffentlichungen, in denen Sie Ihre Erfahrungen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen?

Ja, das habe ich vor. Es gibt noch kein genaues Konzept oder einen Fahrplan, aber ich werde den Markt gemeinsam mit HEUREKA-Klett beobachten und eventuell auch ein Folgeprodukt machen. Ob das eine CD-ROM oder eine DVD sein wird, bleibt abzuwarten.

Die Olympischen Spiele haben wieder einmal gezeigt, dass Doping inzwischen ein weltweit verbreitetes Phänomen ist. Sind Spitzenleistungen in der Leichtathletik heute überhaupt noch ohne Manipulation möglich?

Die Olympischen Spiele haben gezeigt, dass das Thema Doping nicht nur die Leichtathletik, sondern den Gesamtsport betrifft. Das ist wichtig, weil sonst fälschlicherweise einer Sportart der schwarze Peter zugeschoben wird. Ich



Dieter Baumann bei Film- und Tonaufnahmen für den „Interaktiven Lauftrainer“.

Foto: Sebastian Weber

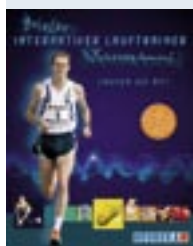
bin grundsätzlich der festen Überzeugung, dass Spitzenleistungen ohne Doping möglich sind, und wir haben ja auch viele Olympiasieger gesehen, die nicht manipuliert haben.

In diesem Jahr wurden auf Druck des IOC und der Fachverbände viele Dopingfälle offen gelegt, was bisher nicht der Fall gewesen ist. Dopingfälle gab es auch schon in der Vergangenheit, nur haben die Fachverbände ihre positiven Befunde häufig verschwiegen: Die sind entweder im Papierkorb gelandet oder die Analyse hat plötzlich nicht funktioniert. Das scheint 2004 nicht so gewesen zu sein. Man hat

die Befunde tatsächlich auch veröffentlicht und Verfahren eingeleitet. Aus meiner Sicht hat sich also nicht das Verhalten der Sportler geändert, sondern bei den Verantwortlichen hat ein Umdenken stattgefunden. Die Zukunft wird zeigen, wie dieser Dopingkampf weitergeht. Ganz offensichtlich wird er endlich ernst genommen, und das stimmt mich eher optimistisch als pessimistisch. ◀

Die Fragen stellte Christina Heinish.

Service



Dieter Baumanns interaktiver Lauftrainer

Mit „Dieter Baumanns Interaktiver Lauftrainer“ hat HEUREKA-Klett einen elektronischen Sportratgeber vorgelegt, der die Möglichkeiten des Computers voll ausschöpft.

ISBN 3-12-135001-3, Preis 29,95 Euro



Laufen Sie mit!

Bei der DVA veröffentlichte Dieter Baumann im März 2004 das Buch „Laufen Sie mit!“

ISBN 3-421-05694-3, Preis 19,90 Euro

Ansprechpartnerin

Christina Heinish

Pressereferentin
Ernst Klett Verlag
Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart
Telefon: 07 11-66 72-1897, Fax: 07 11-66 72-20 10
c.heinish@klett.de
www.klett.de