

INTERVIEW MIT SPORTEXPORTE THOMAS RAACH

„Am wichtigsten ist das persönliche Maß“

Sport in allen Variationen zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben von Thomas Raach. Mit zwei Jahren glitt der 38-jährige zum ersten Mal auf Brettern über den Schnee. Sie ließen ihn nie wieder los. Erfolgreich nahm er an mehreren Wettkämpfen wie dem Wasa-Lauf in Schweden oder dem Engadin Skimarathon teil. Nach seinem Sportstudium eröffnete er in München die Langlauf Company.



B2RUN: Herr Raach, Langlauf gehört zu den ältesten Sportarten der Welt. Wie und wann entstand er?

Thomas Raach: Man vermutet, dass sich die Menschen schon vor 6000 Jahren zum ersten Mal mit Hilfe von Brettern auf dem Schnee fortbewegten. Natürlich nicht als Gaudi, sondern als Lebenszweck. So konnte man viel besser lange Strecken auf Schnee zurücklegen oder sich eingebrochenen Beutetieren nähern. Erst im 19. Jahrhundert erfolgte der Übergang vom Nutzski zum Sportgerät.

B2RUN: Alpines Skifahren und Langlaufen stellen ja ganz unterschiedliche körperliche Anforderungen. Welches ist die bessere Option, rundum fit zu bleiben?

TR: Alpines Skifahren beansprucht vorwiegend die Kraft der Oberschenkel und Haltearbeit. Langlauf spielt sich mehr im ganzen Körper ab. Beine, Rumpf, Arme, alles ist in Bewegung. Trainiert wird die Kraftausdauer plus die Herz-Kreislauf-Kondition. Insofern eignet sich Langlauf besser als Alternative zum sommerlichen Joggen oder Radfahren.

B2RUN: Kann man als Anfänger einfach mit dem Langlaufen beginnen, oder muss man es erst lernen?

TR: Viele sagen: Wer gehen kann, kann Langlaufen. Das stimmt nur zum Teil. Knackpunkt ist das Gleiten. Es gehört zum Langlauf dazu, und erfordert Körperbewegungen, die nicht selbstverständlich ausgeführt werden. Insofern ist es sinnvoll, zu Beginn einen Anfängerkurs zu besuchen.

B2RUN: Was erwartet einen erfahrenen Läufer, der sich zum ersten Mal auf die Langlauf-Skier stellt? Worauf muss er bei der Umstellung achten?

TR: Trainierte Läufer sind insofern im Vorteil, als sie Kondition mitbringen. Was ihnen aber oft fehlt, ist die Kraft in den Oberarmen. Das kann durch vorbereitendes Training abgefedert werden. Auch das bereits erwähnte Gleiten versichert zunächst viele. Beim reinen Ski-Wandern dagegen dürfte mit keinen Problemen zu rechnen sein.

B2RUN: Langlauf ist also ungefährlich und leicht zu erlernen. Gibt es dennoch Menschen, für die der Sport ungeeignet ist?

TR: Kaum. Sogar mit großen körperlichen Handicaps kann es ausgeübt werden. Ich kenne Blinde, die Langlaufen, Rollstuhlfahrer, die es tun, ja sogar Herzinfarktpatienten habe ich schon auf der Loipe getroffen.

B2RUN: In welchem Verhältnis stehen Langlauf, Nordic Walking und Joggen zueinander? Welche Muskelgruppen

werden jeweils trainiert? Und welche dieser Sportarten passt am besten zueinander?

TR: Nordic Walking ist aus dem Langlauf entstanden. Früher nannte man es noch Stockgang. Damit überbrückten die Profis im Sommer die Trainingspause. Alle drei Sportarten trainieren den Körper ganzheitlich und kräftigen enorm das Herz-Kreislaufsystem. Insofern sind sie ein perfekt aufeinander abgestimmter Mix für alle, die gerne mal Abwechslung in ihren Trainingsplan bringen möchten.



Thomas Raach

B2RUN: Wie wärmt man sich als Langläufer oder Jogger am besten auf?

TR: Viele fahren oder laufen einfach los. Das funktioniert auch. Allerdings ist es optimaler, die Muskeln vorher etwas zu dehnen. Grundsätzlich aber gilt für beide Sportarten, dass man es langsam angehen lassen sollte. Erst nach drei, vier Kilometern sollte man seine eigentliche Geschwindigkeit erreichen. Wichtiger ist das Cool-Down nach dem Lauf. Hier helfen die Dehnübungen, die Muskulatur zu entspannen und beugen Muskelkater vor.

B2RUN: Wie bleibt man optimal das ganze Jahr über fit? Wie könnte ein perfekter Ganzjahres-Trainingsplan aussehen?

TR: Ein gesunder Mix aus Langlauf, Nordic Walking und Jogging bringt Abwechslung ins Training und macht Spaß. Und das ganze mindestens zweimal die Woche. Je nach Lust und Zeitkapazität auch mehr. Das ist die beste Formel, um durchzuhalten und das ganze Jahr über mit Freude fit zu bleiben.

B2RUN: Was halten Sie von einer Initiative wie dem B2Run-Firmenlauf?

TR: Ich finde das absolut gut. Wir veranstalten selbst sportliche Incentives für Firmen und merken dabei immer wieder, wie sehr solche Veranstaltungen der Kommunikation und dem Teamgeist unter den Kunden gut tun.

Text: Andrea Ege

Weitere Information unter: www.langlauf.com