



## Marathon Selbstbewusst gehen

Am letzten Wochenende im April werden sich rund 45 000 Läufer in London und 17 000 in Hamburg beim Marathon auf den Weg über 42,195 Kilometer machen. In einem sind sie sich fast alle einig: Ein wahrer Marathoni läuft, er geht nicht. „Viele Leute glauben, dass sie viel länger brauchen, wenn sie zwischendurch gehen“, sagt Kuno Hottenrott, Sportwissenschaftler an der Universität Halle-Wittenberg. „Das ist ein blödes Vorurteil.“

Um es zu widerlegen, hat er 42 Läufer untersucht, die zwölf Wochen lang für einen Marathon trainiert hatten. Eine Woche vor dem Start teilte er sie in zwei Gruppen ein: 20 Läufer sollten die komplette Strecke rennen, die anderen 22 nach je 2,5 Kilometern eine Minute lang gehen. Trotzdem kamen beide Gruppen mit ähnlichen Zeiten ins Ziel. Die Renner be-

nötigten durchschnittlich 4:07:40 Stunden, die Geher 4:14:25. Nach dem Marathon waren die Geher jedoch nicht so erschöpft wie die Renner, keiner hatte unterwegs einen toten Punkt gehabt, sie klagten auch weniger über Muskelschmerzen. „Es lohnt sich, bei einem Marathon selbstbewusst ein Stück zu gehen“, sagt Hottenrott.

Für ihn hat diese Taktik noch einen weiteren Vorteil: „Es ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Herausforderung, einen Marathon zu laufen. Für den Läufer ist es mental einfacher, die Strecke in kürzere Abschnitte aufzuteilen und sich auf ein Segment zu konzentrieren statt auf die gesamte Distanz.“ Der schnellste Renner der Untersuchung hat für den Marathon übrigens 3:24 Stunden gebraucht. Der schnellste Geher war zwei Minuten vor ihm im Ziel. mag

### Anti-Doping-Gesetz Unmut in der Reiterszene

Das geplante Anti-Doping-Gesetz ist in Teilen verfassungswidrig – das sagt zumindest der Verfassungsrechtler Christoph Degenhart von der Universität Leipzig. In einem 64-seitigen Rechtsgutachten moniert er, es gebe im Gesetzesentwurf der Bundesregierung Grundrechtsverstöße „von

besonderer Intensität“. Degenhart kritisiert vor allem, dass sich die rechtliche Stellung der Sportler verschlechtere. Problematisch sei, dass die Athleten gezwungen würden, Schiedsvereinbarungen mit den Verbänden zu schließen. Damit würden sie sich einer Sportgerichtsbarkeit unterwerfen, die erhebliche rechtsstaatliche Defizite habe. Erst im Januar hatte das Oberlandesgericht München

im Dopingverfahren gegen die Eisschnellläuferin Claudia Pechstein bemängelt, dass die Schiedsgerichte einseitig von den Verbänden besetzt würden. Degenhart kritisiert außerdem, dass die Athleten sich kaum entlasten könnten. Im Reitsport sei dies „praktisch unmöglich“. Auftraggeber des Gutachtens ist die Essener Website Reiterportal24.de, zu den Geldgebern von Degenharts

Arbeit gehören offenbar einige deutsche Kaderreiter. Im vergangenen November hatten Bundesinnenminister Thomas de Maizière (CDU) und Bundesjustizminister Heiko Maas (SPD) nach jahrelangen Beratungen einen Entwurf des Gesetzes vorgestellt. Dopenden Sportlern drohen danach Haftstrafen von bis zu drei Jahren. In diesem Jahr soll das Gesetz verabschiedet werden. ulu