

„Raus aus dem Alltag“

Interview | Beim Union Laufclub Langenlois hat sich im vergangenen Jahr viel getan. Trainer Teufhart spricht über die Änderungen und Aushängeschild Philipp Gintenstorfer.

Von Stefan Berndl

NÖN: Wie lange bist du persönlich nun als Trainer beim ULC Langenlois aktiv?

Johann Teufhart: Ich habe im Vorjahr, bei der Eröffnung und Einweihung der Laufbahn im September, für das Training einen Vorschlag gemacht, der von den Läufern sehr gut angenommen wurde. Und so hat alles seinen Anfang genommen. Es macht mir sehr viel Freude, dass ich das Training leiten darf.

Worauf legst du im Training Wert, wie sehen deine Schwerpunkte aus?

Teufhart: Eine der wichtigsten Sachen - aus meiner Sicht - ist die Abwechslung: gewohnte Pfade zu verlassen, Neues auszuprobieren und neue Reize zu setzen. Den Körper auch einmal aus der „Komfortzone“ holen. Es gibt etwa das klassische Intervalltraining über 400 und 1.000 Meter. Aber ich möchte nicht immer das Gleiche trainieren, sondern zusätzlich auch kürzere Distanzen. Etwa kurze Sprints, um sich auch da ans Limit zu bringen.

Der ULC Langenlois hat zuletzt viel verändert. Wie hast du die Entwicklung des Vereins in den letzten Monaten verfolgt?

Teufhart: Die letzten Monate waren echt spitze. Aktuell sind wir 109 Athletinnen und Athleten, im September des letzten Jahres waren es noch knapp unter 90. Da haben wir einen gewaltigen Sprung gemacht. Zuerst war da die Eröffnung der neuen Laufbahn, danach die Gestaltung der neuen Homepage. Dazu konnte der Verein - wie schon gesagt - sehr viele neue Mitglieder dazugewinnen. Und seit Juli haben wir jetzt auch neue Dressen. Erwähnt muss aber auch die ULC-Vereinspyramide werden, die meiner Ansicht nach einzigartig in Österreich ist.



Johann Teufhart fungiert beim ULC Langenlois nicht nur als Athlet, sondern auch als Trainer. Für ihn geht es darum, „Laufen immer in vollen Zügen zu genießen“.

Foto: privat

Was macht den ULC Langenlois deiner Ansicht nach aus und unterscheidet ihn womöglich von anderen Vereinen?

Teufhart: Besonders ist, dass sehr viele Aktivitäten angeboten werden. Beginnend im Frühjahr mit dem Kamptalmarathon über die Vereinsmeisterschaften von 400 bis 5.000 Meter. Der Langenloiser Stadtlaf im September bildet das Highlight. Dazwischen führen wir wöchentlich ein Laufbahntraining durch.

Gleichzeitig sind beim ULC auch nur sehr wenige junge Läuferinnen und Läufer mit dabei. Ist der Laufsport im Allgemeinen nicht attraktiv genug für ein junges Publikum?

Teufhart: Der Laufsport ist kein Mannschaftssport, und darin liegt wahrscheinlich ein Teil des Problems. Bis auf wenige Einheiten wird der Laufsport alleine durchgeführt, zu unterschiedlich sind die Interessen und Ziele. „Mein Ziel“ steht im Vordergrund. Hingegen beim Mannschaftssport verfolgen

normalerweise alle dasselbe Ziel. Das „Wir“ zählt, und das kann Flügel verleihen.

Wie schwer war oder ist es also, junge Mädchen und Burschen für den Laufsport zu begeistern?

Teufhart: Kinder und Jugendliche sind neugierig, sie wollen viele Sportarten ausprobieren und kennenlernen. Egal ob das jetzt zum Beispiel Ballsport, Laufsport oder Wassersport ist. Wir sollten ihnen die Möglichkeit lassen, auch wenn es für die Eltern manchmal mühsam und schwierig ist. Mit der Zeit findet jeder für sich die richtige Sportart, und sollte es der Laufsport sein, so ist das umso erfreulicher.

Was macht für dich persönlich den Laufsport aus? Was macht ihn so attraktiv?

Teufhart: Das ist ganz einfach erklärt: Raus aus dem Alltag, rein in die Natur und das Laufen immer in vollen Zügen genießen. Es ist dabei egal, ob es nur ein lockerer Lauf oder eine Tempoeinheit ist.

Wo liegen dabei die größten Verletzungsgefahren?

Teufhart: Wenn man zu viel zu schnell erreichen will und das Ganze, ohne dem Körper die nötige Möglichkeit zur Erholung zu geben. Viele Sportler vergessen die Erholungsphase. Jedes Training verursacht Stress im Körper. Die körperlichen Anpassungen erfolgen unterschiedlich schnell. Während sich die Muskulatur bereits nach ein paar Wochen anpasst, ist es bei den Sehnen und Bändern nicht so. Hier dauert es oft Monate.

Wie schon angesprochen, ist Philipp Gintenstorfer aktuell euer Aushängeschild: Was macht ihn in den letzten Jahren so stark?

Teufhart: Philipp wird durch sein soziales Umfeld (Familie und Freundin) sehr stark unterstützt. Somit hat er den Kopf frei und kann sich voll auf sein Training konzentrieren. Das ist vor allem bei seinem Trainingsumfang ein wichtiger Aspekt.

Welches Potenzial siehst du in ihm noch?

Teufhart: Ich hoffe, dass ich jetzt nicht zu viel verrate: Philipp plant einen Angriff auf seine persönliche Bestzeit auf der Halbmarathondistanz. Da er jetzt älter wird, wird er auch sicher in diese Richtung weitergehen. So wie er jetzt trainiert, ist das perfekt. Die Intervalle, die er macht, sind ein Wahnsinn.

Welche Ziele hast du dir mit dem Verein für die Zukunft gesteckt? Was ist noch alles geplant?

Teufhart: Es war in den letzten Monaten total spannend mit anzusehen, wohin uns die Reise geführt hat, und ich bin schon gespannt, wohin Sie uns noch bringen wird. Nachdem sich beim Verein viel geändert hat, sind wir auf dem richtigen Weg. Wenn wir die Linie konsequent durchziehen, wird es auch ähnlich positiv weitergehen.