

**Ironman**- 23.02.2013

## Gute Voraussetzungen optimieren

Von Jens Hoffmann

**Bremen-Stuhr. Dörthe Krumsieg und Andreas Leiko kennen sich schon länger. Beide sind aktive Triathleten, beide sind für den selben Verein aktiv: für die Tri-Wölfe des LC Hansa Stuhr. Jetzt treffen sie sich wieder – in unterschiedlichen Rollen. Krumsieg analysiert und berät, damit Leikos Ironman-Premiere von möglichst wenigen Zufällen begleitet wird. "Eine solche Analyse dauert rund zwei Stunden", erklärt die Expertin. Der WESER-KURIER war bei einer Sitzung dabei.**

F Empfehlen

Tweet

+1



© Jens Hoffmann

Mit geschultem Blick: Dörthe Krumsieg sieht genau, wie und weshalb sich ein Leistungssportler wie Andreas Leiko noch verbessern kann. Dem ersten persönlichen Eindruck folgt die exakte Analyse am Computer.

Bevor die eigentlichen Tests beginnen, markiert Dörthe Krumsieg einzelne Körperstellen Leikos mit einem schwarzen Filzstift. Am Ende sind vor allem Rückenbereich und Beine mit etlichen kleinen Kreuzen versehen. Dörthe Krumsieg kann auf diese Weise besser erkennen, ob und inwieweit die Bewegungsabläufe ihres Kunden vom Optimalfall abweichen. Diese Erkenntnisse sind entscheidend für das weitere Vorgehen: Welche Übungen sind zu empfehlen, um den Problemen effektiv entgegenzuwirken? Welche Sportschuhe sollte der Kunde tragen? Worauf sollte er beim Training generell achten? Solche Sachen halt.

Zunächst aber wird der Körper exakt vermessen, bevor die eigentlichen Tests beginnen. Dazu begibt sich Andreas Leiko aufs Laufband, das Dörthe Krumsieg rasch auf eine Geschwindigkeit von zwölf Stundenkilometern beschleunigt. Dem 38-Jährigen bereitet das keinerlei Probleme. "Bei Anfängern wären sieben Stundenkilometer absolut ausreichend", weiß die Sportwissenschaftlerin.

### So gezielt wie möglich

Im konkreten Fall muss sie vermehrt prophylaktisch arbeiten, während sie es ansonsten häufig mit Kunden zu tun hat, "die bereits über Knie- oder

Achillessehnenbeschwerden klagen". Andreas Leiko dagegen fühlt sich fit und schmerzfrei, ihm geht es darum, sich so gezielt wie eben möglich auf die Ironman-Strapazen einzustellen und vorzubereiten. "Es muss alles passen, man weiß ja nicht, ob man sich so etwas noch ein zweites Mal antut", bemerkt der Stuhler und muss selber schmunzeln. Doch noch wartet ja das erste Mal auf ihn.

Zu diesem Zweck werden die Minuten auf dem Laufband von zwei Kameras gefilmt – aus zwei verschiedenen Perspektiven. Die Aufnahmen kann sich Dörthe Krumsieg umgehend via Computer betrachten und fachlich bewerten. Sie achtet dabei auf jede Kleinigkeit, jeden noch so unscheinbaren Bewegungsansatz.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie viel Belastung verträgt der Hals- und Lendenwirbel, wie stark ist die Beinmuskulatur ausgebildet, welche Rückschlüsse lassen sich ziehen? Andreas Leiko begibt sich deshalb gleich zwei Mal aufs Laufband: Das eine Mal barfuß, das andere Mal mit seinen Laufschuhen. Am Computer erkennt Dörthe Krumsieg die spezifischen Besonderheiten von Leikos Laufstil – und kann schlussfolgern. Sie sieht sofort, welche Schuhart der künftige Iron-Man(n) benötigt: "Es muss definitiv ein Normalschuh sein", sagt sie. Also einer ohne besondere Stützen. Den Grund liefert sie gleich mit: "Bei einem Schuh mit Stützen würde das Bein von Andreas Leiko, der zu einer leichten O-Bein-Stellung neigt, noch weiter nach Außen getragen. Die Muskulatur würde unnötig stark belastet, der Schuh keine ausreichende Stabilität mehr garantieren. Deshalb ist die Wahl des richtigen Laufschuhs auch so wichtig", betont Dörthe Krumsieg. Sie spricht aus doppelter Erfahrung: als Aktive und als Fachfrau.

Andreas Leiko muss sich aber keine Sorgen machen. Sein eigentlicher Laufstil ist maßgeschneidert, fast perfekt. Der 1,93 Meter große Athlet überzeugt seine Stuhler Teamkollegin nachhaltig. "Die Kniestreckung ist sehr gut, die Bauchmuskulatur ausgeprägt, alles in allem läuft er sehr harmonisch", urteilt Dörthe Krumsieg, die Sportwissenschaftlerin. Sie spricht von einem "energiesparenden, sehr ökonomischen" Laufstil, der für einen Ironman durchaus geeignet erscheint. Schließlich stecken dem Teilnehmer vor dem finalen 42,195 Kilometer langen Marathon bereits 3,86 Kilometer Schwimmen und 180,2 Radkilometer in den Knochen.

Nach der Laufanalyse geht's aufs Rad, das eigens dafür auf eine Rolle gespannt wird. Andreas Leiko hat sich vor Kurzem ein Zeitfahrrad geleistet, das auch beim Ironman in Roth zum Einsatz kommen soll. "Entsprechend perfekt muss es eingestellt sein." Also achtet Dörthe Krumsieg auf die optimale Lenker- und Sattelhöhe und misst mit einem kleinen Lot, an welcher Stelle die Pedalplatte anzubringen ist. Das Rad ist für einen Triathleten mehr sportlicher Partner als Beiwerk. Mensch und Maschine müssen hundertprozentig zusammenpassen. Dörthe Krumsieg will mit ihrer biometrischen Radpositionsanalyse dafür sorgen, dass dieser Idealwert bei Andreas Leiko erreicht wird.

Sie versorgt ihn schließlich mit einem Vorbericht, inklusive individuell abgestimmten Übungs-Empfehlungen. Ein ausführlicher Abschlussbericht werde dann per Post zugesandt, erzählt sie. Andreas Leiko jedenfalls fühlt sich am Ende bestens informiert. Roth kann kommen.

---

Der Ironman in Roth ist definitiv der bekannteste Langstrecken-Triathlon in Deutschland – ein absoluter Magnet für Aktive wie Zuschauer. Auch in diesem Jahr werden rund 5000 Teilnehmer erwartet, die von gut 200.000 Besuchern angefeuert werden – ein Höllenspektakel in der mittelfränkischen Provinz.

Allerdings nennt sich die als Ironman Europe bekannt gewordene Veranstaltung mittlerweile Challenge Roth. Grund: Der Vertrag mit dem Unternehmen, das die Ironman-Marke lizenziert, wurde nicht verlängert. Trotzdem sind in Roth weiterhin ausgewiesene Weltklasse-Athleten am Start, die die gesamte Strecke (3,8km Schwimmen, 180km Radfahren, 42,195km Laufen) deutlich unter acht Stunden bewältigen. Der letzte deutsche Sieger war übrigens 2011 Andreas Raelert (Rostock), der nach 7:41:33 Stunden das Ziel erreichte – in Weltbestzeit.

## Weitere Artikel aus diesem Ressort

[Göttingens Torpedo zündet](#)

[In der Bezirksoberliga verlieren Kirchweyhe und Heiligenrode: Glücklich ist anders](#)

[Klatsche beim Tabellenführer](#)

[SC Twistringern erkämpft ein 30:30: Elektrisierendes Derby ohne Sieger](#)

[Ende wie Anfang: eine Niederlage](#)

## Bisher 0 Kommentare

[Eigenen Kommentar schreiben »](#)

Bitte **loggen Sie sich ein**, um eigene Kommentare zu verfassen.  
Noch nicht registriert? [Jetzt kostenlos registrieren »](#)

Diskutieren Sie über diesen Artikel

Bleiben Sie fair, sachlich und respektieren Sie die anderen Diskussionsteilnehmer. Um einen Link einzufügen schreiben Sie einfach den Link (<http://...>) oder E-Mail Adresse, wir erzeugen die klickbare Version.

[Abschicken](#)