

Marathon als Erfolgsmoment

Merlin Olk: sozial, musikalisch und sportlich

Noch ein kurzer Zug an der Zigarette. „Ich will ja aufhören“, sagt Merlin Olk (Foto) fast entschuldigend. „Aber ich hab's schon so oft versucht, jetzt bin ich Realist.“ Im Klartext heißt das: Aufhören ja, nur wann? Doch der 24-Jährige mit den wilden schwarzen Haaren ist noch viel mehr als Realist. Er ist musikalisch, sozial engagiert und will möglichst schnell auch wieder sportlich sein. Denn am 29. Mai wartet die bislang größte sportliche Herausforderung seines Lebens – der Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg.



ne Mutter. „Sie sieht in dem Projekt eine Möglichkeit für mich, mal wieder einen Erfolg zu feiern.“ Erfolge – die hatte Merlin Olk in der letzten Zeit wenige. Nach dem Abitur leistete der gebürtige Dortmunder seinen Zivildienst an einer integrativen Schule in Mengede. „Das hat Spaß gemacht.“ Das Studium der sozialen Arbeit machte indes weniger Spaß. Nach zwei Semestern brach er es ab. Was blieb, war die soziale Ader. Noch heute arbeitet er regelmäßig in der ambulanten Pflege von Behinderten und leitet eine Schwimmgruppe für Behinderte.

Soziale Ader
Eine gewisse Portion Sport gehörte schon immer zu seinem Leben. „Ohne geht gar nicht“, sagt der Psychologie-Student. Seit den Mini-Kickern spielt Merlin Olk Fußball, bis vor sechs Monaten für Saxonia Dortmund in der Kreisliga. Die Entscheidung ohne Ball, 42,195 Kilometer auf der Straße zu laufen, kam dennoch überraschend. Nicht für seine Freunde („Die wissen, dass ich immer offen für neue Sachen bin“), aber für seine Familie. „Die sind alle nicht wirklich sportlich“, sagt Merlin Olk.

Kein Wunder, dass Merlin Olk, der sich selbst ungern als sozial bezeichnet („So rede ich nicht gerne über mich“), sich auch nach dem Studium eine Arbeit in diesem Bereich vorstellen kann. Noch ist er im ersten Semester seines Bachelors. „Danach möchte ich entweder in die Sportpsychologie oder Musiktherapie“. Musik – neben Sport ist das seine zweite Leidenschaft.



Viel ausprobieren
Gitarre und Mundharmonika spielt er schon. Als nächstes Instrument ist die Geige dran. „Ich finde, man sollte so viel wie möglich ausprobieren“, sagt Merlin Olk, und mit „man“ meint er sich. Eine Band braucht er jedoch nicht, um die Musik-Leidenschaft auszuleben. Beim Sport ist das anders. Die neun anderen Kandidaten, das gemeinsame Ziel, das motiviert zusätzlich. „Wenn ich den Marathon schaffe, habe ich etwas, auf das ich stolz sein kann“, sagt Merlin Olk. „Und ich werde diese 42 Kilometer schaffen.“ alex

Jubeln will Merlin Olk auch beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg. Foto privat

von Null auf Marathon DIE SPORTLICHE HERAUSFORDERUNG MEINES LEBENS



Unter der strengen Leitung von Trainer „Qualix“ Oliver Hahn bereiten sich in den kommenden sechs Monaten zehn Leser der Ruhr Nachrichten - die wir aus fast 100 Bewerbern ausgewählt haben - auf den ersten Marathon ihres Lebens vor: Den Rhein-Ruhr-Marathon am 29. Mai 2011. Auf ihrem Weg vom „Couchpotatoe“ zum „Marathonist“ werden sie von uns im Zwei-Wochen-Rhythmus jeweils am Donnerstag im Lokalsport begleitet. Die Frau und der Mann, die sich gemessen an ihrem Einstiegsniveau am deutlichsten verbessern und am meisten zur Stärkung des Teamgedankens beitragen, reisen am Ende der „Sportlichen Herausforderung meines Lebens“ mit Explorer Fernreisen und je einer Begleitperson zum größten Laufsportereignis der Welt: dem New York Marathon. Wir wünschen allen viel Spaß, Geduld, Leidenschaft und natürlich Erfolg!

Let it snow, let it snow, let it snow...



Trainer Oliver Hahn (u. r.) macht auch vor widrigen Bedingungen nicht Halt - diese Erfahrungen durften unsere angehenden Marathonis in den vergangenen Wochen sammeln. Trotz des starken Schneefalls ging es zur Verwunderung von „Puddingmann“ Jörg Jendryk (u. l.) raus auf die verschneite Laufstrecke im Hoeschpark. Schneeballschlacht inklusive (Foto oben, im Bild: Sabrina Fischbach). Foto Dersch (4)

DAS INTERVIEW Die Vorteile einer professionellen Leistungsdiagnostik

„Das wichtigste Kapital“ Sportwissenschaftler Sven Schrul über Anfängerfehler, Motivation und Investitionen

Spitzensportler lassen heutzutage regelmäßig ihren Leistungsstand bis ins kleinste Detail vermessen, für die meisten Hobbysportler ist eine Leistungsdiagnostik jedoch noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Wir sprachen mit Sven Schrul, Geschäftsführer der Firma „miles“, über die Vorteile einer Leistungsdiagnostik und das Potenzial unserer angehenden „Marathonis“.

irgendwann auf. In die Realität übersetzt heißt das: Die Knie tun irgendwann weh, die Sehnen schmerzen. Und darunter leidet zwangsläufig auch die Motivation.



tem. Man sieht damit sehr viel früher, wann die anaerobe Schwelle des Körpers erreicht ist und kann die Trainings-Werte dadurch besser anpassen.

Man sollte sich klare Ziele setzen und diese nach und nach abarbeiten. Dabei ist es wichtig, individuell zu trainieren. Sonst kann das Training schon einmal – überspitzt gesagt – sehr schnell komplett für die Tonne sein.

Man sollte sich klare Ziele setzen und diese nach und nach abarbeiten. Dabei ist es wichtig, individuell zu trainieren. Sonst kann das Training schon einmal – überspitzt gesagt – sehr schnell komplett für die Tonne sein.

Nein, auf keinen Fall. Er ist sogar sehr sinnvoll. Es ist doch paradox: Wir renovieren regelmäßig unsere Wohnung, unseren Körper aber lassen wir nicht überprüfen – obwohl er unser wichtigstes Kapital ist. //

Wir begleiten zehn Leser auf ihrem Weg zum Marathon-Läufer. Sie haben sie vorab gecheckt. Wie lautet Ihr Urteil? Packen sie es? Motiviert sind sie alle. Sie hatten Spaß in den Augen, wirkten ehrgeizig und – ganz wichtig – verfügen über die gesundheitlichen Grundlagen, die Aufgabe zu bewältigen. Dennoch dürfte es für zwei, drei Läufer recht anstrengend werden, ihr Ziel zu erreichen. Doch sie alle können durchaus mit viel Arbeit die nötige Ausdauer erreichen. Ich kann bedenkenlos grünes Licht geben.

Leider läuft das ja in 90 Prozent der Fälle so ab: Menschen, die sich entschließen, etwas für sich zu tun, orientieren sich an dem, was sie in den Medien sehen. Da geht es immer höher, schneller, weiter. Dementsprechend laufen viele viel zu schnell an.

Sie setzen sich mit Ihrem Unternehmen „miles“ genau dort an und bieten Leistungsdiagnostik anhand von Spiroergometrie an. Wo liegen die Vorteile? Die Methode ist genauer und misst deutlich mehr Parameter als beispielsweise ein Laktat-Test. Bei der Atemgas-Messung arbeiten wir mit dem Lungen-Schwellensystem.

Und was ist daran verkehrt? Man trainiert sich unter Umständen im wahrsten Sinne des Wortes kaputt. Ich vergleiche das immer mit einem Paket, das man schnürt. Läufer man einfach wild drauflos, schnürt man das Paket nicht richtig fest. Die Schnur lockert sich, die Packung geht

Und was raten Sie Lesern, die Lust haben, mitzulaufen? Nur zu, sie sollen ruhig loslegen. Grundsätzlich gilt: Es ist besser sich zu bewegen, als sich nicht zu bewegen. Allerdings nur in einem Bereich, in dem man sich auch wirklich wohl fühlt. Wichtig ist, dass man ab dem 35. Lebensjahr vorab einen Gesundheitsscheck beim Hausarzt machen lässt. Und wer wirklich anfangen und sein körperliches Potenzial optimal nutzen möchte, kann sich gerne bei „miles“ melden.

Und was ist daran verkehrt? Man trainiert sich unter Umständen im wahrsten Sinne des Wortes kaputt. Ich vergleiche das immer mit einem Paket, das man schnürt. Läufer man einfach wild drauflos, schnürt man das Paket nicht richtig fest. Die Schnur lockert sich, die Packung geht

Leider läuft das ja in 90 Prozent der Fälle so ab: Menschen, die sich entschließen, etwas für sich zu tun, orientieren sich an dem, was sie in den Medien sehen. Da geht es immer höher, schneller, weiter. Dementsprechend laufen viele viel zu schnell an.

Man sollte sich klare Ziele setzen und diese nach und nach abarbeiten. Dabei ist es wichtig, individuell zu trainieren. Sonst kann das Training schon einmal – überspitzt gesagt – sehr schnell komplett für die Tonne sein.

Und was raten Sie Lesern, die Lust haben, mitzulaufen? Nur zu, sie sollen ruhig loslegen. Grundsätzlich gilt: Es ist besser sich zu bewegen, als sich nicht zu bewegen. Allerdings nur in einem Bereich, in dem man sich auch wirklich wohl fühlt. Wichtig ist, dass man ab dem 35. Lebensjahr vorab einen Gesundheitsscheck beim Hausarzt machen lässt. Und wer wirklich anfangen und sein körperliches Potenzial optimal nutzen möchte, kann sich gerne bei „miles“ melden.

Jagdszenen in Herne gegen EHC

„Wir hätten neun Tore mehr schießen müssen, befand EHC-Trainer Frank Gentges (Foto) nach dem 7:2 beim Herner EV und vor dem heutigen letzten Spiel des Jahres bei den Young Stars in Hamm.

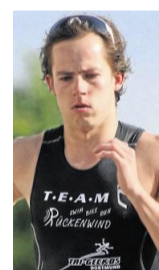
Gentges weiter: „Die Herner hatte keine Disziplin und waren nach 20 Minuten leer. Das war unterirdisches Eishockey.“ Besonders über die Jagdszenen haben sich die Elche geärgert. Der Trainer: „Ich bin froh, dass wir das Spiel ohne Verletzte überstanden haben.“ Auch der Coach entkam nur knapp einer Verletzung, als Sven Linda die Scheibe völlig unbedrängt in Richtung Dortmunder Bank hämmerte und nur knapp Spieler und Trainer verfehlte.



Positiv nach dem Spiel: Der EHC Dortmund bleibt weiter mit acht Punkten Vorsprung Tabellenführer der Gruppe West. Dies sollte auch heute noch Bestand haben. Gegen die Gastgeber aus Hamm gab es zuletzt einen 10:3-Auswärtserfolg. Allerdings reisen die Dortmunder ohne Abschluss-Training nach Hamm. Die Eissporthalle ist seit gestern wegen der Schneemassen auf dem Dach komplett gesperrt. Gentges: „Wir konnten lediglich unsere Ausrüstung abstellen.“ J.S.

Jan Zellin schnellster Dortmunder

Triathlet Jan Zellin (Foto/Tri Geckos) bewies beim Witterer Weihnachtslauf über 9,6 Kilometer seine Laufstärke. Er legte die Distanz als schnellster Dortmunder in ausgezeichneten 33:41 Minuten zurück, doch reichte das in der stark besetzten Männerklasse „nur“ für Rang 8. Vereinskamerad Christian Förling lief nach 36:30 Minuten ins Ziel. Der M30er Ronny Wagner beendete nur sechs Sekunden später das Rennen.



Unter den „gelernten“ Langstrecklern ragte M 60-Sieger Werner Koglin (Viermärker WG) heraus. Er war nach vorzüglichen 38:26 der Konkurrenz weit voraus. Norbert Griesbaum (LT Brechten) gefiel in der M 50 als Vierter in 38:29 Minuten. Bei den Frauen hielt sich Svenja Bahner (Medisport Dortmund) mit 40:07 Minuten (5.) ausgezeichnet. In der W 50 wurde Regina Tank (Dortmund) mit respektablen 41:45 ihrer Favoritenrolle gerecht. Über 4,8 Kilometer der Männer erkämpfte Mario Volmer (LC Rapid) nach 16:29 Minuten den zweiten Platz. Mz

Kein Silvesterlauf

Die Viermärker Waldlaufgemeinschaft muss wegen der schwierigen Witterungsverhältnisse ihren alljährlichen, traditionsreichen Silvesterlauf aus Sicherheitsgründen absagen. Das Veranstalterteam bittet um Verständnis.

In sechs Monaten zum Halb-Marathon TRAININGSPLAN

Liebe Leser, sollte auch in Ihnen ein Hobby-Läufer schlummern, haben Sie jetzt die Chance, ihn zu wecken: Mit unserem Trainingsplan, den wir Ihnen im Zwei-Wochen-Rhythmus immer donnerstags an die Hand geben, wird auch aus Ihnen ein kleiner „Marathonist“.

Trainingswoche 3 / KW01 + 03.01.11 – 09.01.11

MONTAG	Regeneration
DIENSTAG	45min wenig anstrengendes Laufen oder Walken
MITTWOCH	Regeneration
DONNERSTAG	45min wenig bis etwas anstrengendes Laufen oder Walken
FREITAG	Regeneration
SAMSTAG	45min Alternativsport (Schwimmen, Aquajogging, Fahrradfahren, Skilanglauf etc.), lockere Intensität
SONNTAG	45min leicht anstrengendes Laufen oder Walken
SONSTIGES	Auf die Woche verteilt 3x10-15min Dehnung für Beine und den Hüftbereich. Zusätzlich Kraftübungen (15min) 1-4 mit 20sec Belastung und 40sec Pause. Jede Übung 3x hintereinander.

Trainingswoche 4 / KW02 + 10.01.11 – 16.01.11

MONTAG	Regeneration
DIENSTAG	45min etwas anstrengendes Laufen oder Walken
MITTWOCH	Regeneration
DONNERSTAG	45min lockeres bis leicht anstrengendes Laufen oder Walken
FREITAG	Regeneration
SAMSTAG	45min Alternativsport (Schwimmen, Aquajogging, Fahrradfahren, Skilanglauf etc.), lockere Intensität
SONNTAG	45min leicht anstrengendes Laufen oder Walken
SONSTIGES	Auf die Woche verteilt 3x10-15min Dehnung für Beine und den Hüftbereich. Zusätzlich Kraftübungen (15min) 1-4 mit 20sec Belastung und 40sec Pause. Jede Übung 3x hintereinander.

Interview: Matthias Dersch