

Forschung

Ja, wo laufen sie denn?

Ergebnisse einer Befragung von Volksläufer*innen

BERND SCHULZE

Im Jahr 2003 wurden in Münster neben dem Leonardo-Campus-Run (LCR) im Juli zwei weitere Volksläufe untersucht. Der Volkslauf Rund um den Allwetterzoo (Zoolauf) im April sowie der Volkslauf „Rund um's Schloss“ (Schlosslauf) im September. Der Rücklauf lag beim Zoolauf bei 46,4% und bei den anderen beiden Läufen bei 20,2% (LCR) und 20,6% (Schlosslauf).

Auf der Basis der Erhebungen kann man ein grobes Profil der antwortenden Teilnehmer der untersuchten Münsteraner Volksläufe erstellen. Diese Tendenzen müssen natürlich in weiteren Untersuchungen überprüft werden. Die Münsteraner Volksläufer sind zu ca. 60% männlich. Sie sind in der Mehrzahl (ca. 75%) zwischen 21 und 50 Jahre alt. Nur ungefähr 10% sind Mitglied in einem Lauftreff. 35% sind in einem Sportverein organisiert, über 50% weder im Lauftreff noch im Sportverein. Etwa die Hälfte hat ein Studium abgeschlossen oder strebt einen Hochschulabschluss an und weitere ca. 20% verfügen über das Abitur. Fast 60% der Läufer sind ganztags berufstätig. Über 40% der Teilnehmer sind Angestellte und knapp 15% Beamte. Die Teilnehmer wohnen zu etwa 45% in einem Umkreis von 5 km und näher am Veranstaltungsort (Abb. 1).

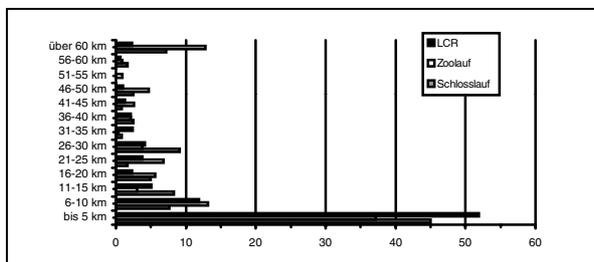


Abb. 1. Entfernung zum Wohnort
Quelle: Volksläuferbefragung 2003

Über die Hälfte nehmen zum ersten Mal an der spezifischen Veranstaltung teil. Für etwa 20% der Läufer ist es der erste Volkslauf überhaupt. Über 40% der Teilnehmer haben noch an keinem anderen Lauf in dem Kalenderjahr teilgenommen. Es überwiegen Läufer, die bis zu sechs Jahren laufen und bis zu drei Jahren an Volksläufen teilnehmen. Mehr als die Hälfte der Volksläufer kommt mit dem Auto zur Veranstaltung. Stark vertretene Laufmotive sind das Naturerlebnis (ca. 65%), das zeitlich und räumlich flexible Sporttreiben (über 70%) sowie das körperliche Wohlbefinden (ca. 90%). Eine geringere Rolle spielen das Zusammensein mit netten Leuten (ca. 40%), und die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankheiten (ca. 45%).

Neben den Angaben zur Lebenssituation, Ausbildung, Laufaktivität und Bewertung der Veranstaltung interessieren besonders die Aspekte der Entfernung zum Wohnort und die Volksläuferfahrung. Diese Aspekte gestatten die Überprüfung eines gängigen Stereotyps (nicht nur) der Laufszene, das besagt, dass Volksläufe von

langjährigen Läufern dominiert werden, die an jedem Wochenende zu einem Volkslauf in der Region fahren.

Bezüglich der Entfernung zum Wohnort gibt beim Leonardo-Campus-Run die Hälfte der Befragten an, nicht weiter als 5 km entfernt zu wohnen. Beim Zoolauf sind es immerhin 37,2% und beim Schlosslauf 45%. Weitere 7 bis 10% wohnen zwischen 6 und 10 Kilometern entfernt. Für alle Läufe gilt, dass mindestens die Hälfte in einem Umkreis von 10 km wohnt. Daher kann man eher von örtlich bedeutsamen Events reden, die ein Ausdruck der lokalen Sportkultur sind. Mit zunehmender Entfernung nimmt der Prozentanteil der Läufer ab.

Die Häufigkeit der Teilnahme liegt überraschend niedrig. Am Leonardo-Campus-Run nahmen ca. 73% der befragten Läufer zum ersten Mal teil. Beim Zoolauf liegt der Prozentsatz der Erstläufer bei 50% und beim Schlosslauf bei 54,2%. Für alle drei Läufe gilt, dass zwischen 12 und 18% der Befragten zum zweiten Mal und 5 bis 10% zum dritten Mal an der jeweiligen Veranstaltung teilnahmen. Der Prozentsatz der Stammläufer ist verhältnismäßig gering, obwohl z.B. der Zoolauf bereits über 20 Jahre existiert und der Schlosslauf zum elften Mal durchgeführt wurde.

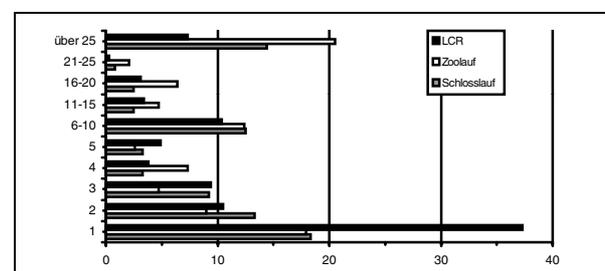


Abb. 2. Häufigkeit der Volksläufer*innen-Teilnahme insgesamt
Quelle: Volksläuferbefragung 2003

Die Häufigkeit der absolvierten Volksläufe ist ebenfalls sehr gering. Beim Leonardo-Campus-Run sind ca. 40% der Antwortenden absolute Erstvolksläufer. Sowohl beim Zoolauf als auch beim Schlosslauf liegt dieser Wert bei knapp unter 20%. Etwa 10% nehmen zum zweiten Mal in ihrem Leben an einem Volkslauf teil. Danach sinkt der Prozentsatz stetig. Im Gegensatz zu den anderen zwei untersuchten Volksläufen ist der Leonardo-Campus-Run also durchaus ein Lauf für Einsteiger. Beim Zoolauf sticht der Anteil von 20% bei den Läufern mit mehr als 25 absolvierten Volksläufen hervor.

Die Dauer der Volksläufer*innen-Teilnahme spricht eher gegen die Sozialfigur des Volksläufers, der auf jeden Volkslauf der Region fährt. Der Prozentsatz der Erstvolksläufer liegt beim Leonardo-Campus-Run bei gut 50%, beim Schlosslauf bei gut einem Drittel und beim Zoolauf immerhin noch bei einem Viertel. Wie bei der Dauer der Laufaktivität zeigt sich hier ein Tief ab dem sechsten Jahr und ein Ansteigen wieder bei zehn Jahren.

Insgesamt legen die präsentierten Daten nahe, Volkslaufveranstaltungen nicht nur als Treffpunkte einer eingeschworenen Gemeinschaft von Insidern der Laufszene zu sehen, sondern auch als Veranstaltungen, die immer wieder Neulinge und Anfänger anziehen. Diese kommen sowohl durch das Joggen/Laufen zur Volkslaufteilnahme als auch durch die Teilnahme an Volkslaufveranstaltungen zum Laufen. Man kann also durchaus Volksläufe als Instrumente einer Gesundheitsförderung für jedermann sehen und nicht nur als Betätigungsfeld für Lauferfahrene.

Literatur

- SCHULZE, B. (2003). *Laufen als lokale Sportkultur*. Münster: Waxmann.
- SCHULZE, B. (2004). Wie kann man Volksläufe evaluieren? In D.H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet* (S. 167-191). Münster: Waxmann.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: Dr. Bernd Schulze, Universität Münster, Institut für Sportkultur und Weiterbildung, Leonardo-Campus 17, 48149 Münster, eMail: schulzb@uni-muenster.de.

Das Vorbereitungsprogramm „In 330 Tagen zum 1. Karstadt-Ruhr-Marathon“

DIETER H. JÜTTING & SIMONE REINERMANN

Die Teilnahme an einem Marathon ist nicht kostenlos zu haben, sie kostet viel Zeit und erfordert auch eine gewisse geistige Auseinandersetzung mit dieser großen körperlichen Leistung. Negativ fällt in den letzten Jahren auf, dass in der Vorbereitung auf den Marathonlauf viel falsch gemacht wird. Dies drückt sich in der Zahl der Ausfälle und Verletzungen aus. Für die Teilnahme an einem Marathon muss hart trainiert werden, wenn man erfolgreich sein will, und zwar nur in dem Sinne, überhaupt erst einmal unbeschadet anzukommen. Um diese Herausforderung gut zu überstehen, hat der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen (FLVW) in Kooperation mit dem Veranstalter des Karstadt-Ruhr-Marathons ein Vorbereitungsprogramm unter dem Titel „In 330 Tagen zum 1. Karstadt-Ruhr-Marathon“ entwickelt.

Dieses Programm bestand aus folgenden Elementen:

- Die Laufgruppen der Lauftreffs in Westfalen werden frühzeitig über den 1. Karstadt-Ruhr-Marathon informiert und Teilnehmer aus den Gruppen geworben.
- Es werden „Marathon-Mentoren“ aus dem Kreis der Laufreffleiter gewonnen und von Fachreferenten des FLVW geschult. Jeder Mentor soll eine Gruppe von ca. 10 Teilnehmern betreuen.
- Für die Vorbereitungsgruppen werden Leistungsdiagnosen und individuelle Laufberatung durchgeführt sowie Laufschuh- und Equipmentberatung angeboten.

Das Programm wurde von der Praxis sehr positiv aufgenommen. Es konnten 100 Mentoren gewonnen werden, die ca. 1.100 Teilnehmer betreuen.

Wir referieren hier erste Ergebnisse der Befragung, die im Januar 2003 an Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Programms durchgeführt wurde. Von ca. 1.100 Teilnehmern haben 537 geantwortet, was einer Rücklaufquote von 49% entspricht.

Die Befragten des Marathonvorbereitungsprogramms sollen im Folgenden anhand der Merkmale Geschlecht, Alter, Body-Maß-Index (BMI) und Schulbildung beschrieben werden. Im Hinblick auf das Geschlechterverhältnis ist der hohe Anteil an Frauen (45%) insofern bemerkenswert, da die Teilnehmerzahlen an Laufveranstaltungen generell einen wesentlich geringeren Anteil an Läuferinnen aufweisen. Bei Lauftreffs zeigt sich allerdings ein ähnlich ausgeglichenes Geschlechterverhältnis wie beim Vorbereitungsprogramm. Über das Durchschnittsalter von LäuferInnen gibt es keine ge-

nauen Zahlen. Dennoch haben Befragungen von VolkslaufteilnehmerInnen und LaufreffteilnehmerInnen (ISW-Erhebungen 2000, 2001) ein Durchschnittsalter von 38 Jahren ergeben. Die TeilnehmerInnen des Vorbereitungsprogramms liegen mit 43,5 Jahren im Durchschnitt um einige Jahre darüber. Der durchschnittliche Body-Maß-Index der Befragten liegt bei 23,5. Er wird errechnet, indem man das Körpergewicht (in kg) durch die Körpergröße (in Metern, quadriert) teilt. Der BMI kann als Indikator für eine gesunde Ernährungsweise bzw. noch allgemeiner für eine gesunde Lebensweise herangezogen werden. Im Vergleich mit anderen befragten Volksläufers (BMI=22,7) ist der BMI der Befragten des Vorbereitungsprogramms etwas höher, verglichen mit der Gesamtbevölkerung (BMI=26,6) aber deutlich niedriger. Bezüglich der Schulbildung ist ein relativ ausgeglichenes Verhältnis der Schulabschlüsse zu verzeichnen. In den bisherigen Untersuchungen war das nicht der Fall. In diesen dominierten immer die Befragten mit Abitur (über 50%). Besonders auffällig ist deshalb der geringe Anteil an AbiturientInnen (32%).

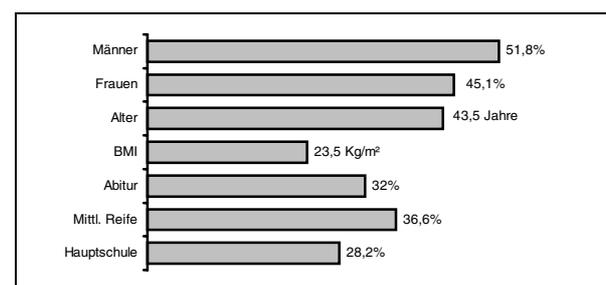


Abb. 1. Merkmale der Befragten
(Quelle: ISW-Erhebung zu Teilnehmern an einem Marathonvorbereitungsprogramm 2003).

Das eindeutige Hauptmotiv, das von 83% der Befragten angegeben wurde, ist die Herausforderung, die die Marathondistanz darstellt. Die besondere Atmosphäre eines Stadtmarathons bedeutet für 39% einen großen Anreiz und die Tatsache, dass Freunde von einem Marathon geschwärmt haben, hat 29% der Befragten dazu bewogen eine Marathonteilnahme anzustreben (Abb. 2).

Die Befragten waren aufgefordert, dem Programm eine Gesamtnote in Form einer Schulnote zu geben. Die Durchschnittsnote ergab eine 1,9, wobei niemand das Programm schlechter als 4 bewertet hat. Insgesamt

kann man also sagen, dass die Befragten das Programm sehr positiv bewertet haben.

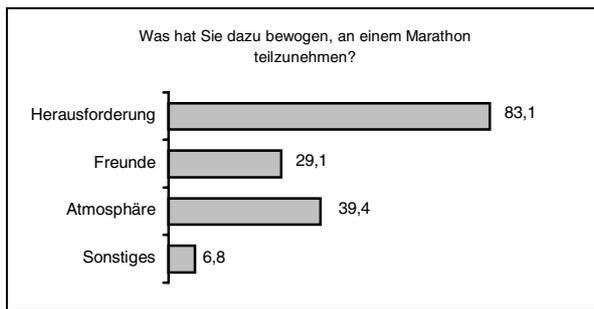


Abb. 2. Motivation der Befragten (in %) (Quelle: ISW-Erhebung zu Teilnehmern an einem Marathonvorbereitungsprogramm 2003).

Die wichtigsten Ergebnisse der Untersuchung sind zusammenfassend:

1. Mit dem Vorbereitungsprogramm werden Personengruppen an einen Marathon herangeführt, die nach den bisherigen Studien in der Minderheit waren: Frauen, Personen mit mittleren und unteren Schulabschlüssen und Personen über 40 Jahre.

2. Das Programm wird insgesamt und in seinen einzelnen Aspekten sehr positiv bewertet. Mit anderen Worten, der FLVW hat ein Programm aufgelegt, das von den Befragten akzeptiert und hoch gelobt wird.
3. Die Befragten laufen, weil sie es als gesund ansehen.
4. Die Befragten sind zum Laufen gekommen, weil Freunde und die Familie sie aktiviert haben.

Daneben gibt es Ergebnisse, die besonders kennzeichnend für Marathonis sind:

5. Man läuft Marathon, weil die Strecke als individuelle Herausforderung, als etwas Besonderes im Alltag angesehen wird.
6. Man kauft Laufschuhe bzw. *Laufsachen* im Laufgeschäft.
7. Man interessiert sich auch theoretisch für das Laufen und liest Fachliteratur. Die Marathonis weisen in verschiedener Hinsicht Merkmale eines Fachpublikums auf.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: Prof. Dr. Dieter H. Jütting, Universität Münster, Institut für Sportkultur und Weiterbildung, Leonardo-Campus 17, 48149 Münster, eMail: jutting@uni-muenster.de.

Kontakte

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)



„Fußball interdisziplinär“ – Gemeinschaftsprojekt des BISp und des DFB zur Optimierung der Prävention, Rehabilitation und Wiederverletzungsprophylaxe von Verletzungen im Fußball

Fast täglich erscheinen Meldungen über Spielerausfälle im Fußball: schwere Knie- und Sprunggelenksverletzungen scheinen an der Tagesordnung zu sein. Dies trifft hoffnungsvolle junge Nachwuchsspieler genauso wie erfahrene ältere Spieler und dezimiert den Kreis einsetzbarer Spieler.

Im Hinblick auf die WM 2006 sind gezielte Interventionsmaßnahmen zur Vermeidung oder Reduzierung von Verletzungen notwendig. Es fehlen jedoch Erkenntnisse zu physischen, psychischen und psychosozialen Einflussfaktoren auf die individuelle Verletzungsanfälligkeit.

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) hat daher ein interdisziplinäres Projekt zur Verbesserung der Prävention, Rehabilitation und Wiederverletzungsvermeidung von Knie- und Sprunggelenksverletzungen im Fußball konzipiert. Ganz wesentlich zum Gelingen des Projektes trägt dabei die enge Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fußball-Bund bei, der als Partner des BISp diese Studie begleitet und fördert.

Zu diesem Zweck laufen seit Anfang 2004 umfangreiche Studien zur Erhebung von orthopädisch-biomecha-

nischen, konditionellen, koordinativen und psychischen Leistungsfaktoren, die Aufschluss über mögliche Verletzungsursachen bei den Spielern geben sollen. Außerdem werden Interventionsstudien zur Prävention von und zur Rehabilitation nach Verletzungen der unteren Extremitäten mit der Sportpraxis durchgeführt. Dabei werden Trainingsprogramme zur Stabilisierung des Bewegungsapparats und der Muskulatur als auch psychologische Trainingsverfahren eingesetzt.

Die Untersuchungen finden in leistungsstarken Nachwuchs-Vereinsmannschaften (u.a. Bayer 04 Leverkusen, 1. FC Köln) und U-Nationalmannschaften des DFB statt. Auf DFB-Seite unterstützen und koordinieren u.a. die Bundestrainer Michael Skibbe und Erich Rutemöller als Chefausbilder des DFB zusammen mit dem BISp die Arbeiten bei den U-Nationalmannschaften.

Schon Ende 2005 sollen Diagnose- und Steuerungsmöglichkeiten zur Reduktion von schweren Knie- und Sprunggelenksverletzungen in der Trainer- und Physiotherapeutenausbildung über geeignete Medien und Hilfsmittel angeboten werden.



Trainingswissenschaft im Freizeitsport
Symposium der dvs-Sektion Trainingswissenschaft
7.-9. April 2005 · Ruhr-Universität Bochum
Infos unter: www.dvs-freizeitsport.de

