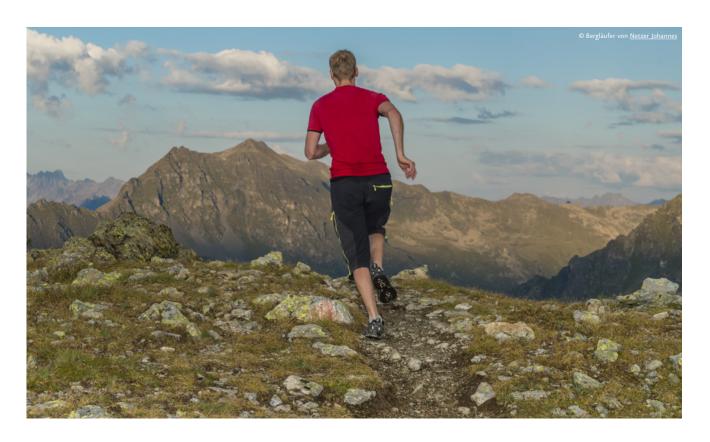
Die größten Ausdauerathleten aller Zeiten sind keine Sportler



Gesundheitszentriertes Lauftraining ist sportgeschichtlich ein relativ junges Phänomen. Während Ernst van Aaken in den 1950er-Jahren in Deutschland die Dauerlaufbewegung begründete, gilt der Neuseeländer Arthur Lydiard als Erfinder des "Joggings". Diese Idee brachte Bill Bowerman in den 1960er-Jahren in die USA, wo sie sich unter anderem durch James Fixx` "Komplettes Buch vom Laufen" (1977) zu einem Massenphänomen mit mehr als 25 Millionen Joggern in den USA in den späten 1970er-Jahren entwickelte.

Es gibt auf dieser Welt jedoch weitaus ältere Lauftraditionen als die auf individuelle Gesundheitsvorbeugung und Leistungsverbesserung fokussierte Freizeitlaufbewegung der 1970er-Jahre. In deren Mittelpunktstehen vielfach weder leistungssportliche Motivationen noch körperliche Gesundheit, sondern eher Konzepte spiritueller Reifung und mentaler Gesundheit im weitesten Sinne (Entwicklung von Mitgefühl durch Askese und Läuterung; spirituelle Befreiung).

Der Philosophieprofessor John Stevens beschreibt in seinem Buch "The Marathon Monks of Mount Hiei" (1988) eine 1.200 Jahre alte Lauftradition japanischer Mönche des Tendai-Buddhismus. In einer Form ritueller Askese [Sennichi Kaihõgyõ, jap. 千日 回峰行, dt. "Gipfelumkreisungs-Askese"] absolvieren die Mönche über sieben Jahre in einem 1.000-tägigen Laufritual eine Strecke von mehr als 1.000 Marathonläufen. Dies entspricht mit einem Gesamtlaufumfang von 38.632 - 46.572 km in etwa einer Erdumrundung (40.030 km). Die Läufe haben den Charakter einer Pilgerreise und werden des Nachts in der Dunkelheit der Zedernwälder des heiligen Berges Hiei im Nordosten Kyotos absolviert. Vor, während und nach dem Lauf werden Meditationspraktiken und Gebetszeremonien praktiziert. Gelaufen wird in Strohsandalen täglich wird zwischen März und Oktober an bis zu 200 aufeinanderfolgenden Tagen im Jahr, die Ernährung ist vegetarisch.



Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die absolvierten Laufumfänge:



Sennichi Kaihōgyō, jap. 千日 回峰行, dt.,,Gipfelumkreisungs-Askese" Der 1.000 Tage Bergmarathon am Berg Hiei, Kyoto, Japan

To the second		Laufphase	Täglicher Laufumfang
ı	1. Jahr	100 Tage	30 – 54 km
	2. Jahr	100 Tage	30 – 54 km
	3. Jahr	100 Tage	30 – 54 km
	4. Jahr	100 Tage	30 – 54 km
		100 Tage	
	5. Jahr	100 Tage	30 — 54 km
		100 Tage	
	6. Jahr	100 Tage	60 km
	7. Jahr	100 Tage	84 km
		100 Tage	30 – 54 km
G	esamtumfang	1000 Tage	38.632 – 46.572 km

(Einige Mönche haben diese 1.000 Tage Bergmarathon dreimal in Ihrem Leben absolviert.)

"Die Marathonmönche sind ohne Zweifel großartige Athleten und die Härte und Ernsthaftigkeit ihres Trainings geht weit über alles Vorstellbare hinaus, aber für mich ist die hervorstechendste und bewundernswerteste Eigenschaft dieser Läufer ihre Würde und Bescheidenheit, ihre Zivilisiertheit und entspannte Offenheit und ihr tiefes Mitgefühl. Diese Werte und menschliche Qualitäten sind weitaus bedeutender als die Fähigkeit 1000 Marathons in sieben Jahren zu laufen." (John Stevens)

John Stevens hat 35 Jahre in Japan als Professor für Östliche Philosophie geforscht und gelehrt und lebt heute als Aikido-Meister (7. Dan Aikikai) und buddhistischer Priester in Honolulu auf Hawaii.

» Für alle, die mehr wissen wollen:

1988 Stevens, John, "The Marathon Monks of Mount Hiei", Echo Point Books Media, USA

Auf youtube findet sich für alle, die mehr über die "Marathonmönche" wissen wollen, ein spannender Film des SWR:

Link: "Der Marathonmönch von Kyoto" (Länder, Menschen, Abenteuer)



Dr. med. Ralph Schomaker

gehört als Rennarzt seit 2007 zum Orgateam des Volksbank Münster Marathons und ist für die sportorthopädische und notfallmedizinische Seite der Marathons verantwortlich.

Er ist Experte für orthopädische und sportmedizinische Fragestellungen des Laufsportlers und berät Laufsportler aller Altersgruppen vom Einsteiger bis zum Leistungssportler im ZfS-Zentrum für Sportmedizin (www.zfs-muenster.de). Das ZfS-Team aus Sportmedizinern und Trainingswissenschaftlern führt sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Leistungsdiagnostiken für Ausdauersportler durch, die von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

Exklusiv auf der Website des Volksbank Münster Marathons gibt er Einblicke in die bevorstehende vollständig überarbeitete Neuauflage seines Laufbuches "42 Tipps für 42 Kilometer – Sportmedizin für Laufsportler" und nimmt zu häufigen Fragestellungen aus seiner laufmedizinischen Sprechstunde Stellung.

(Diese Tipps dienen der orientierenden Information und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Untersuchung und individuelle befundbezogene Beratung.)





