



EIN BLICK ZURÜCK

Weltmeisterschaft der Rückwärtsläufer

von Thomas Dold



Im Zeitalter, in dem jeder nur hastig nach vorne blickt, um nicht von den Verfolgern eingeholt zu werden, haben es die Menschen schwer, die auch gerne mal zurückschauen. Wenn das zu einer sportlichen Disziplin ausgebaut wird und Weltmeisterschaften ausgetragen werden, lohnt sich ein noch genauerer Blick. Rückwärtslaufen heißt der Bewegungsstil, der vom 20. bis 21.09.2008 die Sportler nach Italien gezogen hat. In Pietrasanta, in der Nähe von Pisa, fanden die zweiten Weltmeisterschaften (WM) der Rückwärtsläufer statt.

Wurde Rückwärtslaufen vor einigen Jahren noch direkt neben Kirschkernelweitspucken eingestuft, hat sich das Bild gewandelt. Der sportliche Wettstreit zieht immer mehr Aktive an. Vor zwei Jahren haben sich die Läufer zum ersten Mal in Rotkreuz (Schweiz) getroffen, um ihre Besten zu ermitteln. Bei der zweiten Auflage der WM zog der Magnet des Rückwärtslaufens schon deutlich mehr Teilnehmer, auch

aus fernerer Ländern wie Irland, USA, Brasilien und Südafrika, an.

Ein Balanceakt

Während „Backmontony“ aus Taiwan eine ganze Philosophie in der Rückwärtsbewegung sieht und seinen bereits 170. Wettkampf rückwärts bewältigt hat, konzentrierte sich Simone Kühn aus Österreich auf den reinen Sport und gewann die 100- und 200-Meter-Strecke. Genau wie bei den „Vorwärtsläufern“ gab es auch bei der Retro-WM alle Strecken zwischen 100 und 10.000 Metern. Anders als beim Vorwärtslaufen sucht sich jeder sofort seine Position im Feld und nimmt in seinem Rhythmus Fahrt auf. Denn einmal überzogen, den Muskel in Laktat getränkt, wird ein Rückwärtsrennen zu einer ganz besonderen Herausforderung. Nicht nur die Schrittfrequenz, auch die Schrittlänge verringert sich auf ein Minimum. Hinzu kommt ein massiver Verlust der Koordination und somit das Schlimmste, was einem Rückwärtsläufer passieren kann. Der Versuch, trotzdem flott weiterzulaufen, wird

dann zu einem Balanceakt und zwar im wahrsten Sinne des Wortes.

Deutsche Erfolge

Besonders gut beherrschten die deutschen Teilnehmer die Rückwärtslaufkunst. Mit zwölfmaligem Gold belegten sie hinter Italien den zweiten Platz im Medaillenspiegel. Mit zwei Siegen über 800 Meter und 3.000 Meter legte der Autor dafür bereits am Samstag den Grundstein. In 2:31,3 Minuten verbesserte er über 800 Meter dabei sogar den alten Weltrekord um 8,7 Sekunden. Auch Isabella Wagner, Roland Wegner und Anke Lang gelang es in ihren Wettbewerben, alle Gegner vor sich zu lassen und ihre Sprintwettbewerbe zu gewinnen. Wer Rückwärtslaufen selbst ausprobieren will, sollte dies entweder im Stadion oder auf einer breiten, flachen Strecke in Begleitung tun, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Empfehlenswert ist zudem, langsam anzufangen und sich, sofern die Technik besser und die Bewegungen flüssiger werden, langsam zu steigern.