Vom Laktattest zum Staffel-Marathon

13. Jahrgang der Kaiser-Karl-Schule Itzehoe blickt auf ein besonderes Projekt zurück

Justus Schäkel



Auf den 42,195 Kilometern des Leipziger Südraum-Marathons lief immer eine Person, während zwei Teammitglieder auf Fahrrädern begleiteten. Foto: Anton Baade

ITZEHOE Laktattests im Unterricht, Vorlesungen von Uniprofessoren und monatelanges Ausdauertraining bildeten die Vorbereitung für einen Marathon im Staffelformat. Der 13. Jahrgang des Sport-P4-Kurses der Kaiser-Karl-Schule Itzehoe (KKS) blickte am Mittwoch, 11. November, in der Aula vor Eltern, Lehrkräften und Sponsoren auf dieses Unterrichtsprojekt und seine Teilnahme am Leipziger Südraum-Marathon zurück.

Neben dem Lauf stand die Gemeinschaft im Mittelpunkt. Abgerundet wurde das Wochenende durch einen Besuch des Bundesligaspiels zwischen RB Leipzig und dem Hamburger Sportverein. Das gesamte Projekt für die 21 Teilnehmer kostete 4995,08 Euro, die zu einem Großteil durch Spenden und Sponsorengelder gedeckt wurden.

In Leipzig gingen sechs KKS-Teams aus jeweils drei Schülern nach einem Staffelprinzip an den Start. Auf der 42,195 Kilometer langen Strecke lief immer eine Person, während die anderen beiden auf Fahrrädern begleiteten, wobei die Positionen beliebig oft getauscht werden durften. Der Kurs außerhalb von Leipzig führte über Kies und Schotter sowie über einen etwa 50 Meter langen Berg bei Kilometer 40, den die Jugendlichen als den anstrengendsten Abschnitt des gesamten Laufs beschrieben.

Vor dem Start stand Theorie auf dem Stundenplan. Nach Laktat- und Cooper-Tests im Unterricht erklärten externe Dozenten per Videokonferenz die Funktionsweise von Sportuhren sowie die Spiroergometrie, bei der mithilfe einer Atemmaske Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe unter körperlicher Belastung gemessen werden, bevor die Klasse in Leipzig das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft besuchte. „Mein Anliegen als Lehrkraft war es zu zeigen, dass Sport eben nicht nur ein bisschen Bewegung ist, sondern dass da tatsächlich auch Wissenschaft dahinterstecken kann“, erklärt die Sportlehrerin Marina Francou.

Während der Vorbereitungszeit sorgten mehrere Verletzungen und Krankheitsfälle unter den Schülern für kurzfristige Umbesetzungen. So erfuhr Kraftsportler Levi Oleschko erst fünf Tage vor dem Wettkampf, dass er für einen verletzten Mitschüler einspringen muss. Gemeinsam mit Oliver Barath und Paul Heymann erreichte er in drei Stunden und acht Minuten dennoch den 1. Platz im schulinternen Ranking. „Wir hatten immer die andere Gruppe, rund um Hannes Ehlers, Taylan Schwarzelbach und Christopher Spannagel, vor uns gesehen. Die waren eigentlich den ganzen Marathon über vor uns, und auf den letzten drei Kilometern sind wir dann noch an ihnen vorbeigekommen“, berichtete Levi Oleschko über den Lauf.

Als das verletzungsanfälligste Team der Schule gingen Ruby Leiser und Sportlehrerin Marina Francou an den Start. Nachdem ihre Teamkollegin Joleen Kieckhöber am Wettkampfwochenende krankheitsbedingt ausgefallen war, musste kurzfristig ein externer Läufer nachrücken. Angesichts der körperlichen Beschwerden in der Vorbereitung hatte die Gruppe ihre Ansprüche heruntergeschraubt und sich lediglich das Durchkommen als Ziel gesetzt. „Eigentlich war unser Ziel ja auf jeden Fall unter vier Stunden, und das haben wir deutlich unterboten. Da können wir auch gut stolz drauf sein“, bilanzierte Ruby Leiser.