

Blickpunkt Rückwärts-Tag am 31. Januar 2021: EV-Sportredakteur probiert das Rückwärtslaufen aus

EV-Redakteur mit Dirigent Markus Jürgens

Rückwärtslaufen mal ausprobiert

-cni- EMSDETTEN. Am Sonntag, 31. Januar 2021, ist „Rückwärts-Tag“! Mal einen Artikel rückwärts schreiben? Worte rückwärts lesen (Hannah – Hannah oder Opa – Apo)? Oder vielleicht mal rückwärts sporteln? Rückwärts-Salto? Viel zu gefährlich. Rudern? Also, nicht sehen, wo man auf der Ems hinfährt? Das schon eher. Oder: Rückwärts laufen? Das geht.

Was fehlt, ist ein geeigneter Trainer, der mir das Rückwärtslaufen richtig vermittelt. Wer kommt da infrage? Natürlich nur der Beste! Weltrekordhalter und Weltmeister im Rückwärtslaufen – genau: Markus Jürgens. Der 33-Jährige ist im Münsterland und weit darüber hinaus wohl der bekannteste Rückwärtsläufer und zudem immer für eine unkonventionelle Aktion zu haben. Kurzer Anruf, schon ist der Termin fix.

Am Donnerstagvormittag trifft sich die EV mit dem in Münster lebenden und arbeitenden Emsdettener in einem Park. „Geht ja leider nicht anders, die Sportanlagen sind corona-bedingt ja alle dicht“, sagt Markus Jürgens.

Vorwärts laufen – kein Problem. Schließlich habe ich einen der „Krabbelkurse“ genannten Anfänger-Lehrgänge bei Markus' Laufverein, der LG Emsdetten, vor Jahren absolviert. Aber rückwärts?

„Wird schon“, bleibt Markus Jürgens ganz gelassen. „Du läufst rückwärts. Ich begleite dich, laufe dabei vorwärts, gebe dir Kommandos, weise dir zudem auch noch per Handzeichen den Weg.“ Na dann...

Kurzes Aufwärmen im plätschernden Regen, dann starten wir durch. Ich rück-, Markus vorwärts. „Immer schön mittig auf dem Weg bleiben“, ordnet er an. Okay, läuft. „Ein Natur-Talent“, grinst Markus Jürgens nach den ersten Metern. Ich patusche durch die Pfützen auf

dem durchweichten Sandweg. Komisches Gefühl, nicht zu sehen, wo man hinläuft. „Jetzt links halten“, kommt das Kommando meines Trainers zum Abbiegen. Dabei wechselt auch noch der Untergrund von Schlamm auf Asphalt. Da muss ich schon mal kurz über die linke Schulter blinzeln, doch es klappt.

Die wenigen Spaziergänger, die trotz „Sauwetter“ unterwegs sind und die wir hier im Park auf unserer Runde treffen, schauen schon ein wenig irritiert.

Egal. Wir traben munter weiter. „Vorsicht, anderer Belag“, merkt Markus an, als wir auf einen Steg zulaufen, der über einen kleinen Bach führt. Der Steg besteht eigentlich nur aus Metallgittern und ist, da nass, ganz schön rutschig. Also mal lieber ein bisschen langsamer und vorsichtig... Geschafft.

„Und jetzt geht's hoch, das spürst du gleich“, kündigt Markus eine leichte Steigung an. Wahrlich, das ist noch mal eine andere Nummer. Ohnehin läuft, wer rückwärts läuft, automatisch auf dem Vorderfuß. Wenn's dann auch noch aufwärts geht, werden die Waden erst recht gefordert. „Dafür ist's einfacher, wenn es wieder runtergeht“, weiß Markus aus kilometer-langer Erfahrung. Und hat auch hier recht.

So tippeln wir einige Zeit dahin. „Jetzt links, dann noch einmal scharf links“, dirigiert mich mein Trainer um ein Dreiecksbeet im Park. Auch das gelingt ohne Kollision. Kurz danach ist meine erste Rückwärts-Laufeinheit vorbei.

Ungewöhnlich zwar, aber es hat echt Spaß gemacht. Allerdings: Man sollte es nicht ohne einen erfahrenen, vorwärtslaufenden „Dirigenten“ ausprobieren.

Ein Video vom Rückwärtslauf-Versuch des EV-Sportredakteurs auf: ev-online.de



EV-Sportredakteur Christoph Niemeyer (re.) probierte das Rückwärtslaufen aus – und hatte dabei mit „Profi“ Markus Jürgens (li.) einen hervorragenden „Dirigenten“ an seiner Seite. EV-Foto: Oberheim



So läuft's: „Jetzt links halten.“ Markus Jürgens (re.) gibt die Kommandos und zeigt zudem mit der Hand die Laufrichtung an. EV-Foto: Oberheim



Zahlreiche Urkunden und Medaillen hat der Emsdettener Markus Jürgens schon rückwärts erlaufen. EV-Foto: Oberheim

Drei Fragen an... Markus Jürgens (LGE)

Halbmarathon-Weltrekord als Ziel

-cni- EMSDETTEN/MÜNSTER. Die EV stellte Markus Jürgens (33) noch ein paar kurze Fragen zum Thema.

Wie bist du zum Rückwärtslaufen gekommen?

Markus Jürgens: 2014 habe ich an einer Skifreizeit der Uni Münster teilgenommen und habe dabei Achim Aretz, einen passionierten Rückwärtsläufer, getroffen. Wir waren Zimmer-Kollegen, haben viel übers Rückwärtslaufen gesprochen. Ich habe es danach mal ausprobiert, bin dabei geblieben und habe 2014 an der Rückwärtslauf-WM in Italien teilgenommen.

Du läufst bei viele Wettbewerben rückwärts. Haben sich die Vorwärts-Läufer inzwischen daran gewöhnt?

Nee. Es gibt keinen Lauf, kein Training, indem man nicht komisch angeguckt wird, wenn man rückwärts läuft.



Was steht auf deinem Rückwärtslauf-Plan für das Jahr

2021?

Der Weltrekord im Halbmarathon (21,1 Kilometer / d. Red.). Den hält noch Achim Aretz mit 1:35,49 Std. Das ist eine sehr große Herausforderung. 1:40 Std. habe ich schon geschafft. Um den Rekord zu knacken, müsste ich vernünftig trainieren können, was aber zurzeit angesichts der Pandemie und geschlossener Sportplätze ein Problem ist.

Weltrekorde und Weltmeistertitel

- **Markus Jürgens** hat zahlreiche Top-Resultate im Laufen – rückwärts – verbucht. Hier einige Rückwärtslauf-Erfolge:
- **Weltrekorde:**
 - ▶ **Marathon:** 3:38,27 Std. (Hannover, 2017);
 - ▶ **100 km:** 12:20,37 Std. (Wuppertal, 2019).
- **Weltmeisterschaften:**
 - ▶ **Bologna (Italien) 2018:** Weltmeister im Halbmarathon (1:44,25 Std.); Vize-Weltmeister

- über 5 km (20:41 Min.); Weltmeister 4x400 m-Staffel (5:11,54 Min.).
- ▶ **Essen 2016:** Vize-Weltmeister im Halbmarathon (1:42,53 Std.).
- ▶ **Saint-Vincent (Italien) 2014:** Weltmeister im Halbmarathon (1:50,02 Std.); Vize-Weltmeister über 5 km (24:18 Min.).
- **Mehr Infos und Videos** über den Rückwärtsläufer finden Sie auf: markus-juergens.de