

Interview mit

Leo Köpp, Geher und Olympionike

Teil 2

Teil 2 des Interviews mit Leo Köpp beschäftigt sich mit dem Trainingsalltag eines Leistungssportlers, mit den enormen physischen und psychischen Belastungen beim Gehen und erklärt, warum ein Leistungssportler nie richtig Urlaub machen kann.

Hallo Leo, im zweiten Teil des Interviews möchte ich gerne zunächst auf Deinen Trainingsalltag als Leistungssportler eingehen. Kannst Du einmal beschreiben, wie ein normaler Trainingstag bei Dir aussieht? Wie viele Tage oder Stunden trainierst Du?

In der Regel trainiere ich jeden Tag zwei Mal, höchstens ein Tag in der Woche ist komplett frei, insgesamt zehn bis zwölf Einheiten in der Woche. Eine der beiden täglichen Einheiten ist jeweils die Schwerpunkteinheit, durchschnittlich zweieinhalb bis drei Stunden lang, plus angemessene Regenerationszeit, mindestens nochmals die gleiche Zeit. Ist die Schwerpunkteinheit kürzer, habe ich mehr Zeit fürs Studium und umgekehrt. Die zweite Trainingseinheit ist die etwas lockerere Einheit, die eine bis eineinhalb Stunden dauert.

Ein typischer Tag beginnt mit dem Aufstehen gegen 7 Uhr plus/minus eine halbe Stunde. Nach dem Frühstück habe ich ein bisschen Zeit für die Uni. Gegen 8.30 Uhr beginnt die Vorbereitung auf das Training, ich muss meine Sachen packen, trinken vorbereiten – das ist ganz wichtig bei uns- und dann um 9 Uhr geht's los mit dem Training. Nach dem Training, gegen 12 Uhr, habe ich manchmal noch eine halbe Stunde Zeit, dann geht's zum Mittagessen, dann vielleicht etwas Mittagspause, wenn ich vom Training total müde bin, auch ein Power Nap, danach beginne ich mit dem Lernen. Gegen 16 oder 17 Uhr beginnt die zweite Trainingseinheit mit der Trainingsgruppe, danach wieder umziehen und duschen, vielleicht Physio; dies alles kostet letztlich viel mehr Zeit, als man vorher so durchrechnet. Zwischen 18 und 19 Uhr geht's zum Abendessen, dann habe ich den Abend für mich, was für mich derzeit Lernen bedeutet.

Du hast gerade erwähnt, dass die Vorbereitung des Trinkens sehr wichtig ist. Machen die Geher diesbezüglich irgendetwas Spezielles?



Ja, man muss ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, aber auch Mineralstoffe. Wenn nur Wasser zugeführt wird, gibt es Probleme, weil man beim Schwitzen auch Mineralien verliert und in einen Mineralstoffmangel rutscht. Ich verwende daher Nahrungsergänzungsmittel, die den Bedarf meines Körpers an unterschiedlichen Mineralstoffen abdecken. Manchmal führe ich, je nach Trainingseinheit, eine Mischung an Kohlenhydraten zu, die dafür sorgen, dass neben den Mineralstoffen auch der Energiehaushalt hochgehalten wird. Manchmal lasse ich die Kohlenhydratezufuhr aber auch weg, um hauptsächlich den Fettstoffwechsel zu beanspruchen. Dies alles muss man trainieren, denn im Wettkampf machen es die Geher ebenso, auch dort, gerade beim 50 km Gehen, muss

ausreichend Energie zugeführt werden. Der Magen der Geher muss sich im Übrigen daran gewöhnen, unter Belastung diese Kohlenhydrate abzubauen, ohne komplett zu übersäuern.

2020 im Trainingslager in Südafrika habe ich einmal eine 30 km Einheit durch die Steppe absolviert, kein einziger Meter Schatten, nur hoch und runter in der prallen Sonne, und hatte nur drei Liter zum Trinken dabei. Ich bin nach der Trainingseinheit ausgetrocknet wie eine Schildkröte in mein Zimmer zurückgekehrt und habe mir erst mal Wasser rein gekippt wie in ein Loch. Die mangelnde Flüssigkeitszufuhr hat richtig nachhaltige Folgen gehabt. Es ging mir zunächst noch ein bis eineinhalb Tage gut, danach die nächsten zwei Tage richtig schlecht, wie bei einer Erkältung mit Kratzen im Hals und Kopfschmerzen. Morgens nach dem Aufstehen hatte ich Probleme mit dem Gleichgewicht. Meine Trainingsleistungen waren total schlecht, mein Puls extrem hoch, alles Spätfolgen der Dehydrierung. Deswegen ist Trinken bei uns so wichtig.



Hat sich durch Corona in deinem Trainingsalltag viel verändert?

Nicht so viel wie bei anderen Sportlern, denn mein Training findet weitgehend im Freien auf Waldwiesen und Straßen statt. Ich war also vom Lockdown nicht so betroffen wie etwa Hallensportler, zumal bei uns Krafttraining auch nicht unbedingt nötig ist. Ich arbeite in diesem Bereich fast nur mit Eigengewicht, höchstens mal mit einem Medizinball.

Meine Haupteinschränkung war der fehlende Kontakt zu meinem Trainer, den ich gerade am Anfang der Pandemie nur selten sehen konnte. Wir waren zu Beginn alle ziemlich verzweifelt, weil wir nicht wussten, ob überhaupt noch Wettkämpfe stattfinden würden, was auf die Motivation drückte.

Auch die Trainingsgruppe fiel zu Beginn der Pandemie weg, denn Gruppentraining war nicht mehr möglich. Wir durften am Bundesstützpunkt nur noch mit den Bundeskader-Athleten trainieren, unsere Trainingsgruppe besteht aber natürlich nicht nur aus Bundeskader-Athleten. Für mich ist Sport immer mit Training in einer Gruppe verbunden. Ich mache den Sport, weil ich versuche, auch Vorbild zu sein für andere. Training in der Gruppe macht auch einfach mehr Spaß, weil man sich gegenseitig auf ein gesundes Maß einpendelt, einerseits nicht überzieht, aber andererseits auch nicht zu wenig trainiert.

Auch Physiotherapie zum Beispiel war nicht möglich, wodurch die verletzungspräventive Arbeit der Physiotherapeuten wegfiel, oder die Leistungsdiagnostiken, die wir sonst im Labor gemacht hatten.

Und wir konnten nicht ins Trainingslager fahren, die normalerweise dafür sorgen, dass die Peaks, d.h. harte Trainingsbelastungen, die wir in der Planung setzen, unter möglichst guten Trainingsbedingungen stattfinden.

Jetzt würde ich gerne einen Themenwechsel vornehmen und eine ganz andere Frage stellen. Hast Du als Hochleistungssportler eigentlich auch einmal Urlaub?

Nein, Urlaub im üblichen Sinn mache ich nicht. Das ginge nicht, weil mein Körper irgendwo immer lebt. Die biologischen Prozesse wie Muskelwachstum oder -abbau machen keine Pause. Wenn ich zu lange nicht trainiere, baut der Körper alles in Richtung „Nichts-Tun“ um. Andererseits wächst auch in der Ruhe der Muskel. Die Kunst liegt also im Leistungssport darin, so auf den Körper zu hören, dass man ihm genau das richtige Maß an Ruhephasen gibt. Dafür setze ich auf die Erfahrung meines Trainers,

auf die wissenschaftlichen Daten, die mir Leistungsdiagnostiker liefern, und auf mein eigenes Körpergefühl. Ich glaube, dies ist das A und O beim Leistungssport.

Im Übrigen könnte ich auch aus rein gesundheitlichen Gründen nicht schlagartig völlig auf den Leistungssport verzichten. Ich müsste auf jeden Fall weiter Sport treiben, was daran liegt, dass sich bei den Ausdauersportlern die Organe an die Dauerbelastung anpassen. Zum Beispiel ist mein Herz viel größer als es normalerweise für einen Körper in meiner Größe sein müsste. Das Herz pumpt darüber hinaus viel stärker, ich habe einen Ruhepuls von rund 40, statt der üblichen 60-80 Schläge pro Minute.

Wenn ein Ausdauersportler zu lange nicht trainiert, bekommt das zu große und zu starke Herz zu wenig zu tun, schläft so ein bisschen ein, verkümmert und kann dann, wenn es auf einmal wieder nötig wird, nicht plötzlich wieder richtig stark schlagen. Das Herz ist dann zu schwach und schafft es nicht mehr, den ganzen Körper, gerade den Kopf und das Gehirn, zu versorgen. Das kann in Extremfällen zum Tod führen, weshalb Ausdauersportler abtrainieren müssen, so nennt man es, wenn Leistungssportler nach Beendigung der Karriere weiter trainieren, immer etwas weniger, um das Herz weiter zu belasten; das Herz wird dann langsam immer kleiner, bis zur normalen Größe.



Aktuell verläuft mein Urlaub so, dass ich einmal am Tag eine Stunde bis eineinhalb Stunden Sport treibe.

Ist Dein Trainingsalltag nicht manchmal etwas eintönig?

Ja, manchmal ist es eintönig. Aber ich bin gerne draußen und wir trainieren auch nicht immer auf den gleichen Strecken, sondern ich habe eine Auswahl an Strecken, egal, wo ich bin. Sind wir in einem Trainingslager, schaue ich mich in den Anfangstagen um und suche mir verschiedene Strecken aus. Auch der ständige Kontakt zu den anderen Mitgliedern der Trainingsgruppe verhindert, dass Eintönigkeit aufkommt. Nur bei den Aufenthalten im Höhentrainingslager, wenn wir länger, ca. dreieinhalb Wochen, unterwegs sind, kann zum Schluss so ein bisschen Lagerkoller aufkommen. Dann liegen die Nerven schon mal blank, weil man aufgrund der hohen Trainingsbelastung körperlich einfach k.o. ist. Grundsätzlich bedeutet das viele Reisen im Jahresverlauf aber auch viel Abwechslung.

Wie schaffst du es, dich immer wieder für das Training und die Wettkämpfe zu motivieren?

Da gibt es verschiedene Strategien. Im Trainingsalltag hilft es oft, wenn man sich einfach nur seine Ziele vor Augen hält. Man macht man sich klar: „Hey, warum mach ich das hier eigentlich?“ In meinem Fall war das große Ziel vor Olympia immer, dass ich Teil dieser internationalen Bewegung werden wollte, von der ich geredet habe. Dies hat mich total angespornt und spornt mich auch jetzt immer noch an. Ich glaube, im Trainingsalltag muss man einfach Disziplin haben, manchmal auch Vertrauen in seinen Trainer, wenn er sagt „komm jetzt raff dich auf“. Und es geht darum, die Rahmenbedingungen, wie hier im Trainingslager in Kienbaum, zu schaffen, wo einfach alles darauf ausgelegt ist, konstruktiv an der eigenen Leistungsverbesserung zu arbeiten. Ist dies gegeben, fällt einem alles leichter und die Motivationskrisen, die man immer hat und die auch völlig normal sind, hauen nicht ganz so krass rein.

Im Wettkampf, wenn es richtig hart wird, und man dann nochmal über die Schmerzgrenze gehen muss, hat jeder so seine eigenen Tricks, die man im mentalen Training entwickelt. Ich visualisiere krasse Lagen, stelle mir zum Beispiel vor, dass ich mich in einem brennenden Haus aufhalte, was dann für eine enorme Adrenalinausschüttung sorgt.

Du hast dieses Beispiel von dem brennenden Haus verwendet. Ich habe einmal über Jan Frodeno, einen der besten Triathleten der Welt, gelesen, der über seine Leiden in langen Trainingseinheiten und Wettkämpfen gesprochen hat und darüber, wie er dieses Leiden aushaltbar macht: indem er Bilder im Kopf hat. Gibt es noch weitere Bilder, die du in extremen Belastungssituationen verwendest?

Definitiv. Ich habe dies erst einmal in einem Interview erwähnt, habe aber kein Problem damit, hierüber nochmals zu sprechen. Ich stelle mir auch vor, dass ich Kinder habe, eines meiner Kinder entführt wird und ich hinter meinem entführten Kind hinterherrenne.

Aber ich würde den Schwerpunkt insgesamt nicht aufs Leiden setzen. Diese Bilder sind etwas für seltene, extreme Belastungssituationen wie zum Beispiel in Tokio bei den Olympischen Spielen im zwanzig Kilometer-Rennen, wo wir unter einer extremen Hitze zu leiden hatten. Dort hat mich am Anfang noch die Euphorie, bei Olympia am Start zu sein, krass getragen, aber irgendwann waren dieser Hitzekampf und diese Extremsituation so heftig, das ließ sich nicht mehr mit positiven Gefühlen überdecken. Ich habe dann schlagartig die Strategie geändert und gesagt: „Dann versuche ich’s halt jetzt mal mit dem Bild vom entführten Kind.“ Hat super funktioniert!

Aber wie gesagt, der Schwerpunkt liegt bei mir bei positiven Dingen. Ich gehe ganz viel über Freude, im Training und im Wettkampf. Ich versuche dann über Endorphin-Ausschüttung meinen Dopaminspiegel hoch zu treiben und über die Glückshormone einfach gute Leistungen zu erbringen. Diese Glückshormone fungieren ja auch wie ein Schmerzmittel.

Dann spielt der Kopf, die Psyche, sicher eine große Rolle beim Gehen?

Genau. Zum einen muss man beim Gehen ständig konzentriert sein, denn Gehen ist eine technische Ausdauersportart. Wenn Du einen technischen Ausrutscher hast und „unsauber“ gehst, und das sieht ein Kampfrichter, wirst Du sofort verwarnet. Und wer drei Verwarnungen erhalten hat, wird disqualifiziert. Um ins Ziel zu kommen muss der Kopf daher bis zuletzt fit sein und man darf nicht vor Ermüdung die Technik schleifen lassen. Die meisten Geher, die ich kenne, haben was im Köpfchen und vor allem können sie sich lange konzentrieren.

Zum anderen ist Gehen in taktischer Hinsicht anspruchsvoll, denn bei solchen langen Strecken wie 20 km kann jederzeit etwas passieren. Du musst im Wettkampf immer auf Zack sein und z.B. ein Gefühl dafür entwickeln, ob es sich bei einer Tempoverschärfung nur um einen Zwischensprint handelt – hier muss man ruhig bleiben, das Tempo aber halten, damit man die Spitzengruppe, wenn sie mit dem Zwischensprint fertig ist, wieder einholt – oder ob die Gruppe dauerhaft das Tempo erhöht und du mitgehen musst. Man muss ständig die Konzentration hochhalten. Und dann geht es, wenn wir über die Bedeutung der Psyche beim Gehen reden, natürlich nicht nur um die Renntaktik, sondern auch um die bereits beschriebene Motivation, den Kampfgeist, der natürlich im Leistungssport fast immer relevant ist, so auch im Gehen, insbesondere natürlich bei den 50 km. Es gibt ja keine Leichtathletikdisziplin, die länger dauert als die 50km im Gehen. Ich denke, die „Fünfinger“ können garantiert ein Lied singen davon, wie hart diese Disziplin für den Kopf ist.



Was sind deine Stärken und Schwächen beim Gehen?

Jetzt willst du offenbar an die Geschäftsgeheimnisse! Das ist eine sehr gute Frage, denn es betrifft den Kern des Leistungssports. Man muss sich als Leistungssportler genau diese Frage immer wieder stellen, damit man im Wettkampf seine Stärken ausspielt und im Training seine Schwächen ausbügeln kann.

Ich glaube, dass der gerade beschriebene Kopf, der beim Gehen gefragt ist, ein Kopf der nicht nur motiviert ist, sondern der denkt, taktiert, auch auf die Technik achtet und über einen sehr langen Zeitraum irgendwie durchhält, auch wenn der Körper eigentlich total k.o. ist, meine Stärke ist und der Grund dafür, warum ich im Gehen so erfolgreich bin.

Darüber hinaus liegt meine Stärke im Sprint. Ich bin sicherlich im aktuellen Bundeskader Gehen einer der schnellsten Athleten, wenn es am Ende der zwanzig Kilometer-Strecke, über die ich starte, zu einem Endspurt kommt. Ich würde nicht sagen, dass ich jeden Endspurt gewinne, weil man sich in den neunzehn Kilometer vorher manchmal extrem verausgabt hat, und es zählt natürlich auch die Tagesform. Aber es gibt „einige“ Konkurrenten, die sich, glaube ich, nicht zutrauen würden, mich am Schluss noch zu überholen.



Eine andere Stärke ist meiner Meinung nach auch mein Trainer. Ich arbeite mit einem anderen Trainer zusammen als die anderen Bundeskaderathleten, mit André Höhne, der selbst vor einem Jahrzehnt noch ein sehr erfolgreicher Geher war und daher viel Erfahrung in Bezug auf die aktuellen Entwicklungen im Gehsport mitbringt und natürlich noch weiß, was taktisch in einem Wettkampf passiert.

Schließlich liegt eine Stärke von mir darin, dass ich den Sport lockerer nehmen kann, weil ich neben dem Sport noch studiere. Für mich hängt nicht alles am Sport. Wenn im Sport mal etwas nicht rund laufen sollte, dann kann ich immer noch sagen: „Was soll's, ich habe ja noch mein Studium.“ Wenn dagegen bei anderen Sportlern einmal eine Saison ganz schlecht läuft, dann droht vielleicht der Verlust der Stelle bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr oder der Polizei, was extremen Druck erzeugen kann.

Das leuchtet mir ein, toll, dass du so den Erfolgsdruck etwas reduzieren kannst. Kommen wir zu einem anderen Thema, nämlich zu deiner Technik als Geher. Kannst du dich in rein technischer Hinsicht als Geher beschreiben? Gibt es da etwas, was dich heraushebt?

Zunächst einmal: Es liegt nichts grundsätzlich im Argen, aber es gibt auf jeden Fall Verbesserungspotenzial. Ich bin noch nicht perfekt ausgereift. Ich hole daher immer wieder Feedback zu meiner Technik ein, auch von den Trainern der anderen Bundeskaderathleten, und versuche, mich zu verbessern. Trotzdem sehe mich schon als einen sehr stabilen Athleten in technischer Hinsicht. Ich bin erst ein einziges Mal in meiner Karriere wegen dreier Verwarnungen rausgeflogen, bei einem Jugendwettkampf 2017, als uns ein russischer Athlet, der zwei Wochen später bei den Männern Vizeweltmeister geworden ist, komplett auseinandergenommen hat. Er war wirklich viel besser als wir und in dem besagten Wettkampf ist einer nach dem anderen, der das hohe Tempo mitgehen wollte, rausgeflogen. Am Ende waren nur noch wir beide übrig und kurz vorm Ziel konnte auch ich das Tempo nicht mehr durchhalten, bin technisch unsauber geworden und erhielt den berüchtigten dritten Disqualifikationsantrag.

Technische Stabilität ist im Gehen total wichtig, denn der beste Athlet ist doch kein guter Athlet, wenn er nur bei jedem dritten Wettkampf ins Ziel kommt. Dann wird man eher nicht Weltmeister oder Olympiasieger.

Braucht man eigentlich einen Ausgleichssport oder eine Ausgleichsgymnastik als Geher, weil die Technik beim Gehen irgendwie extrem ist?

Das Gehen mag ungewöhnlich und eher albern aussehen, aber für eine Gehtechnik ist es normal und nicht extrem. Ein Ausgleich ist nötig, aber das ist bei allen Leistungssportarten so. Man muss gegensteuern, weil der Körper weit über das normale und gesunde Maß hinaus belastet wird. Der Spruch „Sport ist Mord“ trifft auf den Breitensport nicht unbedingt zu, auf den Leistungssport aber schon. Ich treibe viel Yoga als Ausgleichssport, vor allem in Zeiten der Pandemie, viel Dehnung, Krafttraining und Stabi nebenbei.



Bleibt Dir neben dem Sport Zeit für andere Hobbies?

Vor der Pandemie schon. Jetzt in den Zeiten der Pandemie ist es schwer mit den Hobbies geworden. An sich unternehme ich gerne etwas mit Freund*innen zusammen, zum Beispiel habe ich Tanzkurse in Standard und Latein absolviert, um auch einmal etwas komplett ohne Leistungsanspruch, einfach nur zum Spaß, zu machen. Bei Schule und Studium stand bei mir immer auch der Leistungsanspruch im Vordergrund, wie auch bei der Leichtathletik oder selbst beim Skifahren, wo ich gut Skifahren und nicht irgendwie langsam über die Piste „huppeln“ will. Der Tanzkurs war ziemlich cool, obwohl ich natürlich durch die vielen Trainingslager zahlreiche Tanzstunden verpasst habe. Hut ab insofern an meine Tanzpartnerin, dass sie dabeigeblichen ist und trotzdem weiter mit mir getanzt hat. Ich mache noch viele andere Dinge nebenbei. Ich bin in der Studienstiftung und habe dort zum Beispiel die Berliner Stipendiaten und ein Jahr lang auch alle Stipendiaten in Deutschland im Stipendiatischen Forum vertreten.

Vielen Dank, Leo, dann sind wir jetzt am Ende von Teil 2 des Interviews. Ganz herzlichen Dank auch dieses Mal für das spannende Gespräch und weiterhin viel Glück für die Vorbereitung auf die Leichtathletik-Europameisterschaft in München.