

Der Döbraberglauf

I.) Dr. Heinz Laubmann und der Döbraberglauf

In früheren Jahren lag das Hauptgebiet der Medizin auf der Bekämpfung oder der Linderung aufgetretener Krankheiten. Aufgrund einer verbesserten Technik und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde die Möglichkeit geschaffen, die oftmals vielfältigen Krankheitsursachen zu analysieren und die einzelnen erkannten Faktoren hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Krankheitsauslösung zu untersuchen. Aus diesen Erfahrungen heraus wurde die Präventivmedizin, eine Medizin, die es sich zum Ziel gesetzt hat, das Auftreten von Krankheiten zu vermeiden, geschaffen und wurde beim Deutschen Ärztetag 1970 zum Schwerpunktgebiet ärztlichen Denkens ernannt.

Aus dieser Erkenntnis heraus wurde eine Vielzahl von Volksläufen in der Bundesrepublik Deutschland ins Leben gerufen. Unter dem Motto „Komm mit uns auf Trapp“ wurde ein neuer Freizeitsport entdeckt, der breitesten Bevölkerungsschichten jeden Alters ansprach. Besonders ältere Leute zeigten erstaunliche gute Leistungen, da es ihnen möglich ist, eine gute Ausdauer zu erwerben oder diese bis ins hohe Alter zu erhalten. So entsprechen Leistungswerte von Herz und Kreislauf 60jähriger Personen den Mittelwerten von 30 Jahre jüngeren Personen. Diem drückte dies sogar folgendermaßen aus: „durch ein entsprechend körperliches Training gelingt es 20 Jahre 40 Jahre alt zu bleiben“ (Leichtathletik 1, Seite 161).

Ein Ausdauertraining hilft außerdem die Muskulatur wesentlich stärker zu durchbluten als die wirksamsten Arzneimittel. Dies wiederum führt zu einer Ausbildung von kleinsten Äderchen (Kapillarisation), zu einer besseren Sauerstoffversorgung, einen besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten und einer geringeren Ermüdbarkeit. Wird eine Pulsfrequenz von 125 bis 130 Schlägen pro Minute erreicht, kommt es zu einer natürlichen und gesunden Herzvergrößerung aufgrund der steigenden Anforderungen. Das Herz erreicht nun durch das größere Herzvolumen eine Beförderung der gleichen Blutmenge mit einer geringeren Anzahl von Schlägen. Es stellt sich eine geringere Schlagfrequenz bei Belastung und in Ruhe (Ruhepuls) ein. Doch auch die Lungentätigkeit wird gesteigert und man verbessert die Atmungsökonomie bis zu 50 %. Außerdem wirkt Ausdauertraining auf das vegetative Nervenzentrum, reduziert den Blutfettspiegel und verhindert durch die Stoffwechselanregung den Fettanatz. All diese Erkenntnisse und jahrelange Berufserfahrung mit Patienten, die den Schädigungen einer Industriegesellschaft, wie z.B. Stress, mangelnde Bewegung, übermäßige Ernährung und die Abhängigkeit von Genussgiften, wie Nikotin und Alkohol ausgesetzt sind, ließen Dr. Heinz Laubmann selber zum Initiator eines bedeutenden Laufs unserer Umgebung werden, nämlich den Döbraberglauf.

Da der aerobe Langstreckenlauf zu den sportlichen Tätigkeiten zählt, die mit einfachsten Mitteln zur Volksgesundheit dienen, entschied sich Dr. Laubmann im Jahr 1967 für die Gründung der „Interessengemeinschaft Bewegung“ auf dem Sportplatz von Rodesgrün. Mehrmals wöchentlich trafen sich seine Patienten und Freunde unter seiner ärztlichen Anleitung zu den so genannten Laufabenden. Die sehr rasch ansteigende Teilnehmerzahl erfüllte ihn mit Stolz und Zufriedenheit und spornte ihn andererseits zu weiteren Aktivitäten an. Schon nach kurzer Zeit steckte man sich das Ziel, einen für unsere Region bedeutenden Lauf zu veranstalten. Dr. Laubmann, seine Frau, Ewald Jahn und einige weitere Frauen und Männer der ersten Stunde liefen immer wieder unterschiedliche Wege ab, um eine geeignete Strecke für die Teilnehmer jeder Leistungsstärke zu finden. Nach entsprechenden Testläufen entschied sich Dr. Laubmann, ein sehr heimatverbundener Mensch, für den Webersteig von

Döbra nach Hof, welcher großen historischen Wert für Hof und seine Umgebung besaß und den er schon aufgrund zahlreicher Wanderungen und Läufe in der Vergangenheit kennen gelernt hatte.

Der Webersteig diente damals den armen Hauswebern aus dem Frankenwald als Pendelstrecke zwischen ihrer Heimat und Hof und war eine große Abkürzung zu den oft umständlichen Wegen auf den Landstraßen. Sie trugen zu Fuß ihre fertige Ware nach Hof, was ihnen den Beinamen Laufstrumpfweber einbrachte, zu den sogenannten Faktoren, welche Vermittler zwischen den großen Unternehmen und den Hausarbeitern waren. Den oft zu geringen Preis, den die Faktoren diesen Webern zahlten, benutzten diese wiederum zum Einkauf neuer Rohstoffe, welche sie auf demselben Weg zu ihrer Familie brachten.

II,„Die Entwicklung des Döbraberglaufes“

Aber wie lief damals der Lauftraining ab? Heute gibt es so viel Fachliteratur. Willst du laufen oder walken, du kannst es überall nachlesen. Gab es damals so etwas – nein.

Dr. Laubmann hatte schon sein Rezept. Grundregel Nummer 1 – ist heute genauso wichtig wie damals: Aufwärmen und das mindestens 10 Minuten, vorher durfte niemand loslaufen.

Wie – ganz einfach. Suchen sie sich eine Partnerin und fahren mit ihr Schubkarren. Die Herren haben sich da nicht getraut ihre Partnerin zu ärgern, denn es wurde ja dann gewechselt. Ein beliebtes Spiel war auch das Butterwiegen. Männchen und Weibchen standen Rücken an Rücken, die Arme wurden eingehakt, dann ging der Herr nach vorne runter und die Dame hochgehoben und anschließend hob die Dame den Herrn. Einfache Übungen, wie z.B. im Stand laufen, die gab es natürlich auch schon. Um nicht auf jeden einzelnen Lauf eingehen zu müssen, stelle ich vorweg eine Tabelle, die Auskunft über die Teilnehmerzahlen und Schirmherrn geben soll:

Lauf-Nr	Teilnehmerzahl	Schirmherr
01	22 1968	Dr. Laubmann
02	75 1969	Dr. Laubmann
03	100 1970	Dr. Laubmann
04	130 1971	Dr. Laubmann
05	160 1972	Heinz Schulze
06	160 1973	Walter Keimel
07	161 1974	Dr. Hans Heun
08	250 1975	Robert Strobel
09	250 1976	Dr. Hans Heun
10	268 1977	Dr. Georg von Waldenfels
11	258 1978	Dr. Jürgen Warnke
12	300 1979	Ewald Zuber
13	300 1980	Ewald Zuber
14	450 1981	Dr. Georg von Waldenfels
15	342 1982	Dr. Hans Heun
16	350 1983	Wilfried Anton
17	374 1984	Dieter Döhla
18	402 1985	G. Fehn
19	365 1986	A. Höhn
20	352 1987	D. Jürgen Warnke
31	350 1988	Alfred Börner

Es war schon immer Dr. Laubmanns Ziel einen Lauf zu veranstalten, der sich Jahr für Jahr wiederholen und zugleich Höhepunkt und würdiger Abschluss einer Laufsaison darstellen sollte. Denn innerhalb einer Laufsaison wird nicht nur trainiert, sondern es werden zahlreiche Läufer der IfL zu den verschiedensten Läufen unserer Umgebung geschickt. Wie z.B. dem Untreuseelauf, dem Münchberger Volkslauf, dem Wunsiedler Berglauf, dem Hutschenreuther Sternlauf, dem Helmbrechtser Volksdauerlauf, dem Fichtelgebirgsquellenlauf, dem Kornberglauf und dem Hofer Volksdauerlauf, um nur die wichtigsten Läufe unserer Region zu erwähnen. Diese werden allerdings von IfL-Teilnehmern nur als Testläufe für den Döbraberglauf angesehen. Den Grundgedanken einer Interessengemeinschaft folgend, stellte er nicht den Wettkampf, sondern den Gruppenlauf in den Vordergrund. So begann nun der erste Döbraberglauf mit 22 Teilnehmern, darunter 2 Frauen, Frau Beer und Frau Seuß, die alle in einer Leistungsgruppe liefen. Es mussten die stärkeren Läufer auf die Schwächsten Rücksicht nehmen und daher ergab es sich, dass die Stärkeren immer den Schluss einer Gruppe bilden sollten. Ferner wurden zwei Vorläufer bestimmt, die die Aufgabe hatten, die Gruppe zusammenzuhalten und das Tempo zu bestimmen. Da dieser Lauf am Döbraberg endet, musste vieles organisiert werden, wie Verpflegungsstellen, Umkleidemöglichkeiten, ärztliche Versorgung, Rücktransport der Läufer zum Startplatz. Hier griff Dr. Laubmann auf seine Frau zurück, die ihn tatkräftig mit Tee gefüllten Thermoskannen unterstützte und für den Transport der Läufer in privaten Fahrzeugen sorgte.

Da der Lauf nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Geselligkeit dient, soll ein anschließendes Einkehren, nach dem Lauf genauso zur Tradition werden, wie der Tanzabend mit Urkundenverleihung einige Tage später, der nur seine Örtlichkeiten im Laufe der Jahre aufgrund der zunehmenden Teilnehmerzahl noch einige Male wechseln wird. Die hohe Teilnehmerzahl im zweiten Lauf ließen es notwendig werden, die Läufer in verschiedenen Leistungsgruppen einzuteilen. So wurden Anfänger, trainierte Hobbyläufer und Läufer eines hohen Trainingsstandes zu je einer Gruppe mit zwei Vorläufern zusammengefasst. Später wurden diese Gruppen aufgrund der erreichten Teilnehmerzahl wesentlich genauer unterteilt. Es wird in vielen Laufgruppen gestartet. In der ersten Gruppe werden Anfänger mit geringer Kondition und wenig Lauferfahrung zusammengefasst. Ihre Strecke beträgt wahlweise 8,5 km (Hof-Lipperts) oder 13 km (Hof- Uschertsgrün), wobei die erste Strecke noch durch Gehpausen unterbrochen wird. Außerdem steht diese Gruppe unter ständiger sportärztlicher Aufsicht, welche nötigenfalls Teilnehmer, die Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, aus dem Lauf nimmt.

In der zweiten Gruppe, der sogenannten Hauptgruppe I, werden die Hobbyläufer mit einer mittelmäßigen Kondition vereint, die es sich zutrauen, eine Strecke von 23 km (Hof-Döbraberggipfel) mit einem Lauftempo von ungefähr 9 km in der Stunde zu bewältigen. Für fortgeschrittene Läufer bietet die Hauptgruppe II die beste Möglichkeit, bei einer Geschwindigkeit von 11 km/h über 33 km (Hof - Döbraberg – Uschertsgrün), ihre Kraftreserven voll auszuschöpfen. Die 4. Gruppe bilden schließlich die Leistungsläufer, die seit dem siebtem Lauf 1974 den Weg Hof – Döbraberggipfel – Hof, also 46 km bewältigten. Um diese Leistung richtig einschätzen zu können, muss neben der Entfernung, welche eine Marathonstrecke um vier Kilometer übersteigt, auch den Höhenunterschied von ungefähr 300 Metern beachten.

Der Döbraberglauf, der anfangs nur bis zum Döbraberggipfel führte (23 km), wurde schon bald gesteigert. So lief man im dritten Lauf 1970 bis zum Schwamma in Schwarzenstein, welches insgesamt 28 km entsprach. Der vierte Lauf, der wieder eine Steigerung darstellen sollte, brachte die Läufer sogar zum Gasthaus „Fels“ und verlängerte den Weg somit noch einmal um 2 km. Bis zu diesem Zeitpunkt blieb das Ehepaar Laubmann mit dem immer bereiten

gleichen Team an Helfern für die Organisation zuständig, doch konnte man sich im vierten Lauf, aufgrund der ansteigenden Teilnehmerzahl nicht mehr auf Privatfahrzeuge stützen, sondern musste einen Bus chartern, welcher für den Transport der Läufer zuständig war. Außerdem wurden diesmal erste Teamuntersuchungen durch die sportmedizinische Abteilung der Medizinischen Poliklinik der Universität Erlangen-Nürnberg mit einem Ärzteteam und 25 Assistenten und Mitarbeitern an 115 Läufern der IfL im Nailaer Turnerheim durchgeführt (nähere Ausführung im Gliederpunkt III).

Im fünften Lauf wurde erstmals ein prominenter Schirmherr, Herr Landrat Heinz Schulze, gewählt. Das Endziel dieses fünften Laufes war Uschertsgrün, welches eine Streckenlänge von 33 km ergab, nachdem die Läufer den Gipfel des Döbraberges schon überwunden hatten. Auch diesmal mussten Kleinbusse von den verschiedenen Etappenzielen eingesetzt werden, welche die Versorgung und den Gepäck- und Läuferücktransport übernahmen. Das Organisationsteam um Frau Laubmann musste sich diesmal auch mit Essenkübeln der Bundeswehr und der Krankenhausküche in Naila bedienen und sorgte diesmal auch zusätzlich für Absprachen mit der Polizei, um Straßensperren zu errichten und Genehmigungen für die Auffahrt zum Döbraberg einzuholen. Neben der IfL Naila wurde im 7. Lauf auch IfL Helmbrechts mit der Ausrichtung des Döbraberglaufes beauftragt. Bei diesem Lauf ist besonders hervorzuheben, dass erstmals eine Leistungsgruppe die Strecke von 46 km bewältigte.

Der Anstieg auf 250 Teilnehmer im 8. Lauf ist durch die Einladung befreundeter Vereine und Laufgruppen durch die IfL Helmbrechts, die diesmal als offizieller Ausrichter fungierte, zu erklären. Dieser Anstieg zwang auch das Ehepaar Rausch, welches diesmal die Organisation übernahm, auf Busse und Privatfahrzeuge zurückzugreifen.

1977 entschloss sich die IfL Helmbrechts erstmals Ausschreibungen herauszugeben, die sämtliche Teilnehmer des Döbraberglaufes erfassen und somit die Abwicklung vor dem Start erleichtern sollte. Dies resultierte aus Erfahrungen vergangener Läufe, bei denen es aufgrund der hohen Teilnehmerzahl zu einem erheblichen Gedränge gekommen war, welches den Start oft bis zu einer Stunde verzögerte.

Ein Jahr später ließen sich die ersten Interessengemeinschaften, Helmbrechts, Naila und Wunsiedel, nach dem Vereinsgesetz als „IfL Verein für Langstreckenlauf e.V.“ eintragen. Später folgten Gründungen der IfL Gelsenkirchen und Oberfranken und die Gründung der IfL Hof (1981).

Das Jahr 1981 stand aber auch für die bisher größte Beteiligung des Döbraberglaufes, nämlich 450 Teilnehmer. Vorausgegangen waren hier umfangreiche Anforderungen an Laufgruppen durch Vorträge von Dr. Laubmann, Einladungen an die Gelsenkirchener IfL und besonders auch an die seinerzeit bestehende IfL Bayreuth sowie an die Hutschenreuther Laufgruppe. Doch auch nicht organisierte Läufer wurden sowohl durch Dr. Laubmanns Aufrufe, wie z.B. „Dem Krebs davonlaufen“ oder durch das Thema „Ambulante Koronargruppe“ als auch durch Veranstaltungen mit dem Langlaufpapst Dr. van Aaken und Prof. Dr. Halhuber und dessen Frau, Frau Dr. Halhuber zum Laufen animiert. Da von nun an die IfL Hof selbstständig wurde, lag es nahe, dass sie zukünftig die Ausrichtung des Döbraberglaufes übernehmen sollte, was sie unter Führung von Dr. Laubmann, der Anleitung von Frau Laubmann und weiteren tüchtigen Helfern bis heute tadelfrei glückte.

Als am 2. Mai 1984 Dr. Heinz Laubmann verstarb, wurde ihm zu Ehren der 17. Lauf erstmals „Dr. Heinz Laubmann-Gedächtnislauf“ genannt. Eine Gruppe hatte sich vor dem Lauf auf dem Friedhof eingefunden, um gemeinsam mit seiner Familie am Grab ein Gebet zu sprechen, wie es auch in Zukunft immer geschehen sollte. Es war immer wieder Dr. Laubmanns Ziel die Läufer durch Ehrungen, wie z.B. Urkunden Aufnäher und Anstecknadeln, für wiederholte

Leistungen auszuzeichnen, um immer neue Anreize und Motivationen zu bieten. Insgesamt gibt es noch vier von 22 Läuferinnen und Läufer, die es geschafft haben, keinen Döbraberglauf auszulassen. Es sind: Ewald Jahn, Gerhard Hennig, Theo Prell und Reinhard Winzer.

III.) Der Döbraberglauf als Lieferant wissenschaftlicher Erkenntnisse

Dr. Laubmanns vorrangigstes Ziel lag schon immer, neben der Bewegung, besonders in der Information und Aufklärung der breiten Masse. Doch wollte er dabei nicht nur bekannte Tatsachen vortragen, sondern wollte selber der Wissenschaft zu neuen Erkenntnissen verhelfen, wobei er auf tatkräftige Unterstützung seiner Läufer zählte.

Aus diesem Gedanken heraus entstand die bedeutendste Studie, die in Zusammenhang mit dem Döbraberglauf zu erwähnen ist und unter dem Namen „Oberfränkische Langzeitstudie“ im Jahr 1971 gestartet wurde.

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Poliklinik Universität Erlangen-Nürnberg, insbesondere mit Prof. Dr. W. Hilmer und dem Klinikdirektor Prof. Dr. K. Bachmann, wurde das Thema dieser Studie genau festgelegt. Es sollte nämlich die Frage geklärt werden, ob Ausdauersport vor degenerativen Herz-, Kreislauf-Erkrankungen, so insbesondere vor der koronaren Herzkrankheit und damit vor dem Herzinfarkt schützt. Nach einigen Bittgängen zu den Krankenkassen und einigen staatlichen Institutionen erklärte sich schließlich das Innenministerium bereit diese Studie über 10 Jahre hinweg finanziell zu unterstützen. Dies war nun der Startschuss für erste Testuntersuchungen durch die sportmedizinische Abteilung mit einem Ärzteteam und 25 Assistenten und Mitarbeitern an 115 der IfL im Turnerheim Naila. Diese große Zahl von Testpersonen verschiedener Bevölkerungsschichten war nötig, da man allgemein gültige Aussagen machen wollte und man damit rechnen musste, dass nicht alle Läufer regelmäßig zur Verfügung stehen. Diese Läufer haben sich von nun an verpflichtet, einmal jährlich zur Universität nach Erlangen zu reisen und verschiedenste sportmedizinische Untersuchungen an sich durchführen zu lassen. Unter Zuhilfenahme von Fahrradergometern und Spirometern, welche das Lungenfassungsvermögen messen, und anderen sportmedizinischen Messgeräten wurden besonders Veränderungen der Lungentätigkeit, des Herzkreislaufsystems und des Blutbildes von jedem Läufer untersucht. Aus Gründen der Ergänzung kam im 9. Lauf 1976 ein Ärzteteam aus Erlangen unter der Leitung von Dr. Klein nach Hof. Einigen Läufern wurden EKG-Langzeitgeräte angelegt, deren Messungen später in Erlangen ausgewertet worden sind. Dank der Testpersonen, die bis auf wenige, an allen Untersuchungen teilgenommen haben, war man in der Lage, nach Ablauf der 10 Jahre erste Erkenntnisse zu veröffentlichen. Allgemein kann gesagt werden, dass ein regelmäßig betriebenes Lauftraining den Kreislauf stärkt, solange dies in Maßen betrieben wird. Doch der Chefarzt der Frankenwarte in Bad Steben, Dr. Gerhard Klein, den ich telefonisch erreichte, detailliert diese Aussage noch einmal. Laut seiner Angaben ergab die „Oberfränkische Langzeitstudie“, dass

- a) eine Gewichtsreduktion nur minimal stattfindet
- b) der Cholesterinspiegel um 15 – 20 % sinkt
- c) der maximale Sauerstoffverbrauch pro Minute (VO₂max) sich konstant steigend verhält, doch ab dem 40. Lebensjahr konstant bleibt.
- d) die Werte des Fahrradergometers von 200 Watt auf 275 Watt steigen, doch ab dem 40 Lebensjahr konstant bleiben
- e) der Sauerstoffpuls (O₂-Puls), die Sauerstoffaufnahme pro Herzschlag pro Minute bis zum 40. Lebensjahr stetig ansteigt, danach jedoch altersbedingt etwas abfällt.

Obwohl diese Studie 1981 offiziell abgeschlossen ist, fahren heute noch Läufer regelmäßig

nach Erlangen, um diese Untersuchungen auf eigene Kosten fortzuführen.

Nachdem diese Studie mit so viel Begeisterung und Unterstützung von den Läufern aufgenommen wurde, plante Dr. Laumann noch zwei weitere Studien. Die erste sollte wieder in der Form einer Langzeitstudie durchgeführt werden und die Frage klären „ob man dem Krebs davonlaufen kann“. Dieser Idee vorausgegangen waren ähnliche Studien von namhaften Biostatistikern im Raum München und Untersuchungen des Sportmediziners Dr. van Aaken aus Waldniel. Es sollten tausend Läuferinnen und Läufer bei einer Fragebogenaktion gefragt werden, die im nordostoberfränkischen Raum ansässig sind und größtenteils von Vorläufern, Funktionären und von Dr. Laumann selbst beobachtet werden, um unter einer Kontrolle zu stehen. Als Vergleichskollektiv sollen dann über die Krankenkasse zu vermittelnde Vergleichszahlen benützt werden, wobei auch die Art und das Stadium bösartiger Erkrankungen und der Organbefall berücksichtigt werden sollte. Doch diese sicher aufschlussreiche Untersuchung konnte Dr. Laumann aufgrund seines plötzlichen Todes leider nicht mehr in Gang setzen.

Zum Schluss dieses Gliederungspunktes möchte ich noch die Studie des Herrn Dr. Laumann erwähnen welche zum Ziel hatte, die schädigende Auswirkung der Luftverschmutzung im nordostoberfränkischen Raum für die Läufer herauszustellen. Diese Studie scheiterte an der fehlenden Finanzierung, da die Krankenkassen den Standpunkt vertraten, dass sie ihr Geld nur den Kranken und nicht den Gesunden zur Verfügung stellen, was meiner nach sehr kurzfristig gedacht ist.

IV.) Nachwort

Dr. Heinz Laumann hat es geschafft sich mit diesem Lauf ein Lebenswerk zu errichten, das weit über die Grenzen Hofs hinaus bekannt ist und den kulturellen in gleicher Weise wie den sportlichen Sektor – auf regionaler Ebene – bereicherte.

Wird dieser Lauf in seiner Bedeutung, schon durch seine Grenzrandlage und der begrenzten Anzahl der angesprochenen Langstreckenläufer auch nicht großartig ansteigen, so ist er doch für viele IfL -Mitglieder mehr als nur eine sportliche Aktivität, nämlich gesellschaftliches Zusammentreffen und sogar schon Tradition.

In einer Vielzahl meiner Gespräche erklärten mir meine Gesprächspartner, das sie durch das Laufen ein neues Selbstbewusstsein erlangt haben. Besonders Mitglieder der sogenannte „koronaren Gruppe“, eine Gruppe mit herzfarktgeschädigten Patienten fanden durch das Laufen einen Ausweg aus ihrer Isolation und neuen Mut zur sportlichen Aktivität.

Der kulturelle Aspekt für den Raum Nordostoberfranken wird nicht zuletzt durch die prominenten Schirmherrn aus dem Bereich Kultur und Politik ersichtlich.

Es bleibt zu hoffen, dass der Döbraberglauf auch in Zukunft mit demselben Enthusiasmus, sowohl von Seiten der Organisatoren als auch seitens der Läufer durchgeführt wird, welche beide in den vergangenen Jahren immer wieder ausstrahlten.