

Schon bei ihrem ersten Wettkampf, einem Berglauf, rannte sie allen davon. Dabei war **JULE ASSMANN** gerade erst acht Jahre alt und hatte nur zum Spaß ihren Vater begleiten wollen. Seitdem trainiert die heute 13-Jährige fünfmal in der Woche gemeinsam mit ihrer Schwester Jenni und ihrem Vater Holger Assmann. Bei ihrem ersten Marathon über 42 Kilometer im November 2005 ließ sie fast alle Männer und Frauen hinter sich und wurde Zweite. Experten halten das Mädchen für ein **LAUF-WUNDER**. Und die Wissenschaftler der Sporthochschule Köln wollen herausfinden, warum Jule so schnell und ausdauernd ist. **GEOLINO-Redakteure** haben Jule zu Hause in Großhansdorf bei Hamburg besucht und befragt.

#### **Was genau haben die da mit dir gemacht?**

Erst einmal musste ich auf dem Laufband einen Stufentest machen. Das heißt, man fängt langsam an zu laufen, und nach fünf Minuten haben sie mir ins Ohr gepikst und Blut abgenommen. An den Blutwerten kann man nämlich erkennen, wie müde der Körper ist: Je mehr Milchsäure er produziert, desto anstrengter ist man. Dann bewegt sich das Laufband schneller, man läuft wieder fünf Minuten, bekommt wieder Blut abgenommen. Das ging so, bis ich nicht mehr konnte und Stopp gesagt habe.

#### **Und bei welcher Geschwindigkeit hast du Stopp gesagt?**

Bei 18 km/h. Da konnte ich nach drei Minuten nicht mehr.

**So schnell sind andere Leute nur auf dem Rad! Was haben sie noch mit dir gemacht?**

## Bildquelle: Norbert Michalke



Ja, aber so ganz verstanden habe ich es nicht, als die es mir erklärt haben. Ich glaube, da musst du mir mal helfen, Papa.

#### **HOLGER ASSMANN:**

Jule „trampelt“ nicht wie viele andere Läufer. Bei

ihr geht ein Schritt gleitend in den nächsten über. Das sieht fast aus wie bei einem rollenden Rad. Sie hebt zum Beispiel ihr Knie bei jedem Schritt nur so weit an, wie es eben nötig ist. Dadurch spart sie viel Kraft und kann deshalb auch so schnell laufen.

Aber darüber denke ich eigentlich nicht nach. Denn wenn ich darüber nachdenke, mache ich vielleicht am Ende etwas anders. Und das könnte Zeit kosten.

#### **GEOLINO: Wie fühlt es sich an, im Rennen an allen vorbeizuziehen?**

**JULE ASSMANN:** Das ist schön. Und es motiviert natürlich auch.

#### **Wie viele Laufschuhe hast du in den vergangenen fünf Jahren schon verbraucht?**

Etwa 25 Paar.

#### **Und wie viele stehen im Moment in deinem Schrank?**

Sechs oder sieben Paar. Man soll nämlich nicht immer mit dem gleichen Schuh laufen. Ich habe zum Beispiel Spikeschuhe, feste Schuhe und leichte Schuhe. In einem Paar läuft man wie barfuß. Die habe ich von der Sporthochschule Köln bekommen...

**...wo du im Dezember 2004 zum ersten Mal gewesen bist, nachdem die Forscher dort auf deine Erfolge aufmerksam geworden waren.**

Danach haben mir die Wissenschaftler runde Marker mit Kabeln auf den Körper geklebt. Dann musste ich wieder laufen und wurde dabei fotografiert. Am Ende konnte man auf dem Computer nur die Punkte sehen, an denen die Kabel angeklebt waren. Daran hat man genau meine Bewegungen erkennen können.

#### **Was haben die Wissenschaftler mit diesen Tests herausgefunden?**

Dass ich besonders kraftsparend laufe. Und das ist das ganze Geheimnis deines Laufstils?

#### **Ist es nicht anstrengend, zur Sporthochschule zu fahren und solche Tests zu durchlaufen?**

Nein, im Gegenteil: Ich freue mich jedes Mal darauf. Weil es Spaß bringt und weil die dort alle total nett zu mir sind. Ich würde das später auch gern selber machen: über Sport forschen, weil ich das einfach spannend finde. Professor Mester, der das Institut in Köln leitet, hat mir sogar schon ein Praktikum angeboten.

Mehr zum Thema **BIOMECHANIK**  
erfahrt ihr im Ausstellungsbereich **KÖRPER**