

# Allen medizinischen Prognosen getrotzt

Sven Herling hat sechs Knie-Operationen und viel Leid hinter sich. Heute meistert er den legendären Wasalauf

Von Stefanie Alteheld

**Mora/Erndtebrück.** Skilanglaufbegeisterte aus aller Welt, elf Startgruppen in Schwedens bekanntester Provinz Dalarna: So beginnt mit dem Wasalauf jährlich der weltgrößte Volkslauf auf Skiern über 90 Kilometer zwischen Sälen und Mora. Unter den Teilnehmern dieses Jahr auch der Erndtebrücker Sven Herling, der sich mit seiner Zielzeit von 6:23:16 Stunden auf Rang 3428 platzierte und damit ärztlichen Prognosen trotzen konnte. Zuvor war er in diesem Winter schon bei zwei weiteren großen Ski-Marathons gestartet: La Diagonela im Engadin und König-Ludwig-Lauf in den Ammergauer Alpen.

Dabei war Herling ursprünglich in einer verwandten Wintersportart unterwegs: Als Jugendlicher hatte er sich dem Biathlon verschrieben. Eine unfallbedingte Verletzung beendete für ihn allerdings vorzeitig die Saison im Alter von gerade einmal 17 Jahren. So war zugleich sein Ausscheiden aus dem DSV-Kader besiegelt und, verbunden damit,



Am Ziel nach 90 Kilometern und vielen Trainingsstunden in der Vorbereitung: Sven Herling (grün-blauer Anzug, Mitte) beim Wasalauf.

FOTO: TAGGED



auch die Förderung durch den Verband beendet. Und Biathlon sei ein teures Hobby, so der Erndtebrücker im Rückblick: „Wenn man dann keine reichen Eltern hat...“ So blieben seine Skier lange ungewachst. Herling entdeckte allerdings andere Sportarten für sich: Marathonlaufen und Radfahren.

### Yoga und Faszientraining

Bei einem Ski-Lehrgang von Uschi Disl, zweifacher Olympia-Siegerin im Biathlon, entdeckte Sven Herling den Langlauf ohne Waffe für sich, aus seiner Sicht ohnehin „eine Sportart für Spätdenkenler“. Er blieb dran, ergänzte das Training um Rollski. Während der Coronapandemie erzwangen die geschlossenen Fitnessstudios das Beschreiten neuer Wege: Herling fand zu Yoga und Faszientraining, praktiziert nach Online-Anleitung. Auf den täglichen Einsatz seiner Faszienrolle schwört er noch heute – und stellte dadurch die Besserung seiner Beschwerden fest, die behandelnde Mediziner und Physiotherapeuten nicht für möglich gehalten hatten.

Der passionierte Wintersportler hatte nämlich im Abstand von insgesamt ca. 22 Jahren mehrere Knieoperationen über sich ergehen lassen. Immer wurde ihm Linderung seiner Schmerzen in Aussicht gestellt, die dann nicht eintrat. Auch den damaligen ärztlichen Rat zu mehr Krafttraining sieht Herling heute kritisch. Inzwischen wisse er, dass es nicht darum gehe, den Muskel aufzubauen, sondern ihn zu lo-



**Stolz mit Finisher-Medaille: Sven Herling aus Erndtebrück.** FOTO: PRIVAT

## „Niemals aufgeben, Meinungen von Ärzten nicht bedingungslos Glauben schenken.“

**Sven Herling** vom Sauerland-Skiteam

ckern und geschmeidig zu machen: „Das Gelenk ist das schwächste Glied in der ganzen Kette“, so seine Schlussfolgerung.

Herlings Ärzte waren allesamt Orthopäden, nicht eigens sportmedizinisch ausgebildet. Ihre düsteren Prognosen, er werde bald ein künstliches Kniegelenk brauchen, waren ihm Herausforderung und Motivation zugleich: Er wollte es ihnen beweisen. Während ihn die medizini-



**Massenstart in Sälen: Knapp 16.000 Männer und Frauen stehen beim Wasalauf-Hauptlauf zunächst einmal im Skilanglauf-Stau.** FOTO: VASALOPPET

schon Einschätzungen anfeuerten, können sie für andere fatale Folgen haben. Welche Fortschritte kommen nicht zustande, weil die Betroffenen sich nur noch wenig zutrauen? Und wie zuverlässig können solche Prognosen überhaupt sein, wenn jeder Organismus unterschiedlich reagiert? Herling jedenfalls hat für sich ein klares Fazit gezogen: „Niemals aufgeben, Meinungen von Ärzten nicht bedingungslos Glauben schenken.“

Den Erndtebrücker, im Brotberuf Industriekaufmann, führte sein eisernes Training zuletzt zum Wasalauf. Der überaus beliebte Volkslauf feierte 2022 sein 100-jähriges Jubiläum. Für die verschiedenen Distanzen registrierten sich ca. 45.000 Teilnehmende. Herling erlebte in Schweden mit seinem recht lässigen Kurs im Pandemie-Manage-

ment eine andere Welt: keine Masken in Restaurants, kaum Einschränkungen – ein krasser Kontrast zu den diesjährigen Olympischen Winterspielen im Reich der Mitte. Auch hatten außenpolitische Entwicklungen Einzug gehalten in den Wettkampf im Schnee: Als Reaktion auf Putins Angriffskrieg gegen die Ukraine wurden Sporttreibende aus Russland und Belarus von der Teilnahme ausgeschlossen.

### Das Skiteam als Auffangbecken

Besonders gefreut hat sich Herling über den Support seiner Sportkameraden vom Sauerland Ski Team. Die Jungs hätten ihn im Ziel empfangen und ihm gleich die Skier abgenommen. Sie konnten ihn dank der Tracking App des Wasalaufes, die für jeden Teilnehmer die erwartete Einlaufzeit angibt, gut abpas-

### Starter aus der Region

- **Benjamin Selter** aus Atten-dorn: Platz 172 (4:03:50 Stunden).
- **Till Hartmann** aus Bad Berle-burg: Platz 349 (4:20:57).
- **Lennert Versen** (SC Girkhau-sen) aus Büren: Platz 525 (4:32:10).
- **Thorsten Schmidt** aus Erndte-brück: Platz 5931 (07:56:28).

sen. Überhaupt sei das Sauerland-Skiteam ein wichtiger Auffang für Sportler, die nach Beendigung der Karriere in ein mentales Loch fallen. Hier könnten sie eine neue Heimat finden und den geliebten Sport weiter ausüben. Dabei sind sämtliche Altersklassen vertreten, auch Herling gehört mit seinen 49 Jahren noch längst nicht zur Oberkante.

Für den deutschen Wintersport wünscht sich Sven Herling mehr Popularität. In Skandinavien seien sogar deutsche Läufer teils bekannter als hierzulande – wer ist nochmal gleich Axel Teichmann? Die einheimischen Stars würden dort so gefeiert wie Fußballer – wohlge-merkt männliche – bei uns. An die Beliebtheit knüpfte sich schließlich auch das Interesse von Sponsoren, in Verbände bzw. Sportarten zu investieren.



## NACHGEFRAGT



**Till Hartmann vom SC Rückershausen.**

FOTO: RUNTE

## „Glück gehört auch dazu“

**Mora/Bad Berleburg.** Mit dem Start beim Wasalauf hat sich Skilangläufer Till Hartmann jetzt bereits im Alter von 20 Jahren einen kleinen Traum erfüllt. Auch sportlich lief es recht gut. In 4:20:57 Stunden auf Rang 349 zählte er zu den zehn besten unter hundert Deutschen.

### **1 Herr Hartmann, der Wasalauf ist in Schweden das Sportereignis des Jahres. Welche Eindrücke haben Sie mitgenommen?**

Neben der Masse an Startern denke ich vor allem an die wahnsinnig schöne Landschaft, gerade bei dem tollen Wetter.

### **2 Was war wichtig, um das gute Ergebnis hinzubekommen?**

Durch Platz 30 beim König-Ludwig-Lauf war ich in der ersten Startgruppe, fast hätte es sogar für die Elitegruppe gereicht. Aber auch so bin ich dann sehr gut über den ersten steilen Berg gekommen. Ich hätte am Ende sogar noch etwas besser sein können, hatte aber durch ein Missgeschick an der ersten Verpflegungsstation einen Stockbruch. Erst nach sechs Kilometern hatte ich Ersatz, das hat mich dann erstmal 150 Plätze zurückgeworfen. Aber bei so einem Lauf gehört immer auch etwas Glück dazu – und insgesamt gesehen hatte ich es auch.

### **3 Weil?**

Es kann ja total viel schief gehen. Ein Bekannter von mir aus Frankfurt ist zum Beispiel nach 50 Metern in eine großen Sturz verwickelt worden, bei dem sein Ski verloren gegangen ist. Das ist, wenn man extra nach Schweden reist, schon sehr ärgerlich.

### **4 Ist das Resultat eine reine Trainings-Fleißfrage oder spielen noch andere Faktoren eine Rolle?**

Ich bin normalerweise viel im Diagonalschritt gelaufen, habe jetzt aber sehr viel Doppelstocktraining gemacht, um durchgängig schieben zu können.

### **5 Kann man vorne nicht mehr ohne zu schieben mithalten?**

Ich glaube, der Unterschied wäre gar nicht so groß. Persönlich finde ich das Schieben nicht so schön wie den Diagonalschritt. Aber es ist die sicherere Nummer, weil man nicht verwachsen kann. Und wenn man eine andere Technik läuft als die anderen um einen herum, stört es den Rhythmus und es passiert eher mal was. Deshalb ist es jetzt ein bisschen so wie damals, als das Skaten aufkam.

### **6 Damals war eine neue, offizielle Lauftechnik die Lösung.**

Bei einigen Veranstaltungen hat es auch schon entsprechende Vorschriften gegeben. Ob eine zusätzliche Regelung sinnvoll ist, da bin ich mir aber nicht sicher.

---

*Mit Till Hartmann sprach Florian Runte*