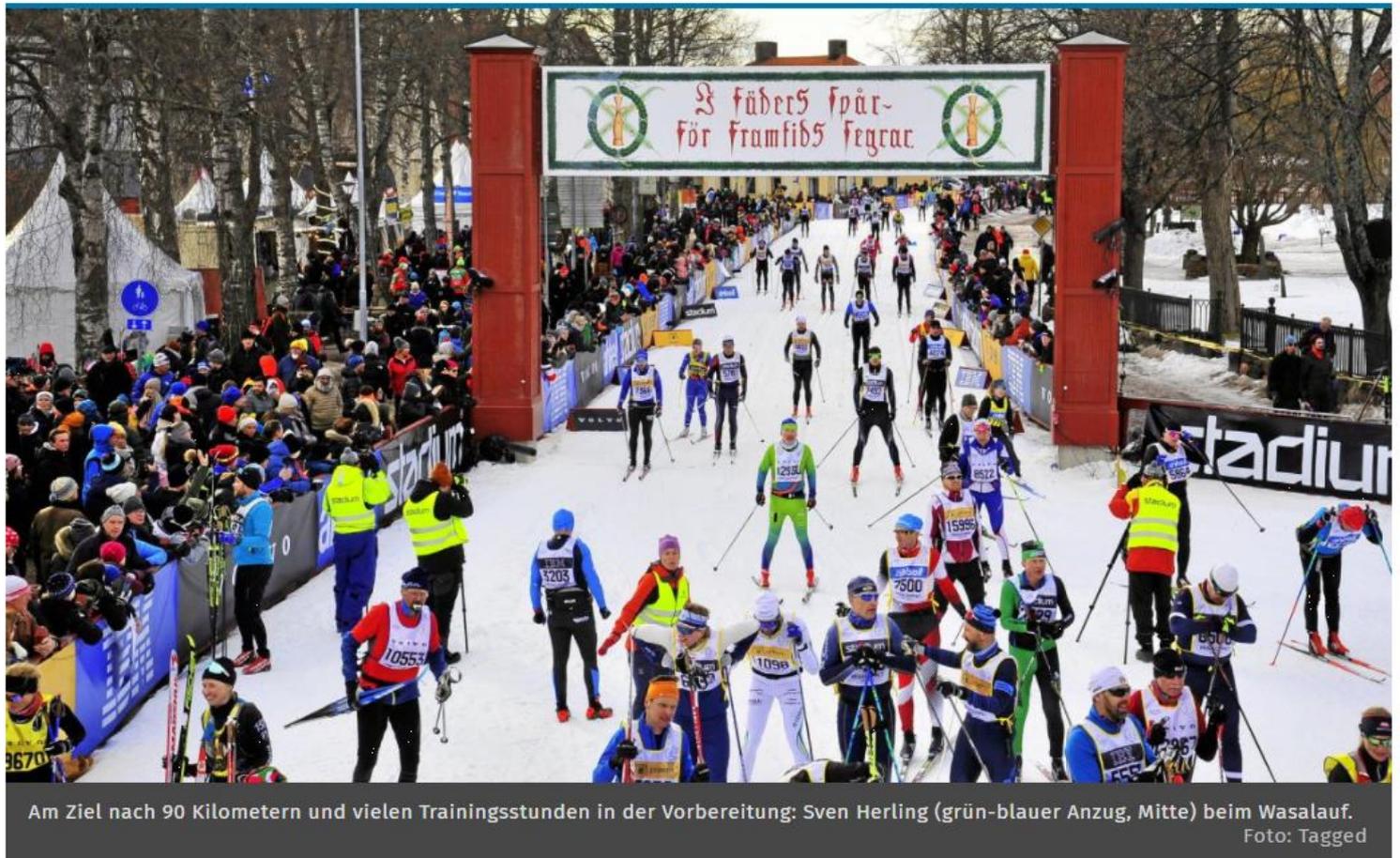


Allen Ärzte-Prognosen getrotzt: Sven Herling beim Wasalauf

12.03.2022, 09:49 | Lesedauer: 5 Minuten

Stefanie Alteheld



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

Foto: Tagged

MORA/ERNDEBRÜCK. Sven Herling hat sechs Knie-Operationen und düstere Vorhersagen hinter sich. Heute meistert er den legendären Wasalauf.

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.



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

Foto: Vasaloppet

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, 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 Spätentwickler“. Er blieb dran, ergänzte das Training um Rollski. Während der Corona-Pandemie 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.



Sven Herling vom Skiteam Sauerland beim Wasalauf
Foto: Privat

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 lockern 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 medizinischen 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-Management 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 abpassen. 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 – wohlgemerkt männliche – bei uns. An die Beliebtheit knüpfe sich schließlich auch das Interesse von Sponsoren, in Verbände bzw. Sportarten zu investieren.