



Das Schachspiel fasziniert generationenübergreifend: Davon kann man sich bei den Spieleabenden des Schachclubs Kempten freitags ab 19.30 Uhr im Haus Hochland überzeugen. Unser Foto zeigt vorne links Talent Julian Wagner im Duell mit Jörg Schreiber. Am Brett dahinter spielt Nicolas Lagassé (links) gegen seinen Vater Pascal. Ganz hinten sind Benedikt Wildegger (links) und Erik Benesch in ihre Partie vertieft. Foto: Wagner

Läufer und Springer

Schach Jörg Schreiber ist auf langen Strecken von 50 bis 100 Kilometer ein Ass. Das königliche Spiel sieht er als ideale Ergänzung. Manchmal kombiniert er beide Disziplinen sogar

VON TOBIAS SCHUHWERK

Kempten Jörg Schreiber ist bekannt für seinen großen Bewegungsdrang: Der Ultra-Läufer des TV Kempten hat elf Wettkämpfe über 100 Kilometer gemeistert. Zudem gewann er zwei Mal den legendären Transalpine Run über die Alpen in seiner Altersklasse. Was viele nicht wissen: Der 52-Jährige kann überraschenderweise auch die Füße still halten –

Rand-Sportarten



im Fokus

und zwar beim Schachspiel. Seit seiner Kindheit begeistert sich der Physiklehrer an der MTA (Berufsfachschule für Technische Assistenten in der Medizin) in Kempten für das königliche Spiel. Derzeit spielt er für den Schachclub Kempten in der Schwabenliga und in der A-Klasse. Im AZ-Interview erklärt er die Faszination und spricht über sein sportliches Doppelleben.

Ihre Marathonbestzeit steht bei 2:44 Stunden. Aber was ist anstrengender: Ein Lauf über 42 Kilometer oder eine Schachpartie in der Schwabenliga?

Schreiber: Beides ist auf seine Art anstrengend. Der lange Lauf bringt einen an die körperlichen Grenzen. Eine intensive Schachpartie, die über vier Stunden dauern kann, erfordert volle Konzentration. Danach tun einem zwar nicht die Knochen weh, dennoch fühlt man sich platt. Dagegen wiederum hilft ein lockerer Lauf an der frischen Luft (*lacht*).

Sie kombinieren beide Disziplinen?

Schreiber: Sagen wir so: Man kann

Laufen, um sich vom Schachspielen zu erholen. Und umgekehrt. Vor Kurzem zum Beispiel habe ich an einem Samstag am Schwäbisch-Alb-Marathon teilgenommen und mich dabei über 50 Kilometer verausgabt. Tags darauf habe ich es dann gegessen, für den Schachclub Kempten beim Schwabenliga-Sieg gegen Mindelheim ans Brett zu gehen.

Mit anderen Worten: Vom Läufer zum Springer in 24 Stunden.

Schreiber: Genau. Grundsätzlich verlief mein Weg aber andersherum: Ich habe mich erst für den Springer, also das Schachspiel, interessiert. Viel später kam das Laufen dazu. Da war ich 32 Jahre alt. Und ich hätte nie gedacht, dass ich, außer im Schach, auch in einem anderen Sport etwas drauf haben könnte.

Wann haben Sie die ersten Partien gespielt?

Schreiber: Als ich acht Jahre alt war, hat mir mein Vater die Grundzüge beigebracht. Ich war sofort begeistert. Mit meinen beiden jüngeren

Brüdern, vor allem mit dem mittleren von uns dreien, habe ich mir in den folgenden Jahren erbitterte Duelle geliefert. Das ist das Schöne am Schach: Es ist zwar ein Individualsport, aber du brauchst immer jemanden, der mit dir spielt – und dich fordert.

Und beim Laufen?

Schreiber: Ist das sehr ähnlich. In der Gruppe holst du mindestens zehn Prozent mehr aus dir raus, als wenn du alleine läufst. Das geht zumindest mir so. Ich habe in beiden Disziplinen den Anschluss zu einer Mannschaft gesucht. Beim Schach habe ich es bis zur Verbandsliga gebracht. Beim Laufen zählten zu den schönsten Erfolgen die deutschen Mannschafts-Titel im Ultratrail-Lauf in Sonthofen (2011) und Kempten (2013) mit dem TV Jah Kempten. Das Gemeinschaftserlebnis ist etwas Wunderbares.

Gibt es eine weitere Parallele zwischen beiden Sportarten?

Schreiber: Ja, beim Schach und auch bei den langen Läufen geht es darum, die gegenwärtige Situation zu analysieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.

Beeinflusst Schachspielen also Ihre Art zu Laufen?

Schreiber: Ich denke schon. Gerade lange Wettkämpfe gehe ich sehr gezielt an. Ich verlasse mich weniger auf das Gefühl, sondern analysiere: Wie hoch ist mein Puls? Wie schnell sind meine Zwischenzeiten? Wie viele Höhenmeter liegen noch vor mir? Ich schaue häufig auf meine Pulsuhr und bin ständig am Hochrechnen (*lacht*). Als Faustregel gilt: Auf der ersten Hälfte eines langen Laufes sollte mein Puls nie über 160

sein. Erst in der zweiten Hälfte darf er darüber sein.

Und wie hoch ist der Puls bei einer Schachpartie?

Schreiber: Da muss ich passen. Das habe ich noch nie ausprobiert. Aber ich schätze nicht besonders hoch. Wobei es natürlich auch Momente der Anspannung gibt.

Zum Beispiel, wenn Sie gegen einen Schachcomputer spielen?

Schreiber: Da kann man manchmal schon verzweifeln (*lacht*). Es ist erstaunlich, wie die Programme verbessert wurden. Die Schachcomputer in meiner Jugend konnte man leicht schlagen. Heute habe ich gegen ein gutes Programm keine Chance. Genau deshalb hilft es einem, sich zu verbessern.

Welches sind Ihre Lieblingsfiguren beim Schach?

Schreiber: Der Springer ist für mich am interessantesten. Er kann als einzige Figur über eigene und gegnerischer Figuren springen. Ein Zug mit dem Springer erfolgt zwei Felder geradeaus und dann ein Feld links oder rechts davon auf sein Zielfeld. Das macht das Spiel komplexer und variantenreich. Doch auch die Bauern faszinieren mich, sie dürfen als einzige Figur nicht zurück, sondern nur nach vorne wandern.

Und was ist mit dem Läufer?

Schreiber: Der ist etwas limitiert. Er darf ja nur auf einer Feldfarbe bewegt werden. Also entweder auf den schwarzen oder weißen Feldern. Einem Läufer stehen also nur 32 der insgesamt 64 Felder zur Verfügung. Der Läufer in freier Wildbahn hat es zum Glück wesentlich abwechslungsreicher ...



Jörg Schreiber ist vielen als Ultra-Läufer bekannt. Archiv-Foto: Ralf Lienert