



**Reportagen Wo läuft's wie? Kolumnen Markt Nachrichten Portraits Reisen+Laufen Training Vermischtes Start**

## **Students Run LA**

### **Das Marathon-Wunder von Los Angeles**

*von Wolfgang W. Schüler*

Inspiziert vom Marathonlauf der Olympischen Spiele 1984 in Los Angeles findet seit 1986 in der größten Stadt des US-Bundesstaates Kalifornien bzw. zweitgrößten Stadt der USA der LA Marathon statt. Am 8. März 2020 war seine 35. Auflage. Mit über 20.000 Teilnehmenden gehört er zu den Großen der Welt, wenngleich nicht zu den schnellsten. Dafür sorgt das hügelige Profil des Stadtparcours. Entsprechend steht der Streckenrekord bei 2:06:35 (2011) bei den Männern und bei 2:24:12 (2019) bei den Frauen. Auch in diesem Jahr blieben nur wenige Männer unter 2:10, angeführt vom Äthiopier Bayelign Tashager in 2:08:27. Bei den Frauen war die Kenianerin Margaret Muriuki in 2:29:28 erfolgreich. Zeit für Blicke auf die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke, insbesondere auf Hollywood, haben sie - anders als das Gros der Läufer/innen - nicht gehabt. Angesichts der im März durchschnittlich vorherrschenden Temperatur von 21 Grad wird der Hauptlauf bereits um 6.55 Uhr Ortszeit gestartet. Zielschluss ist nach sechseinhalb Stunden.

Doch soll hier gar nicht von der Veranstaltung als solcher oder gar vom diesjährigen Rennverlauf die Rede sein, sondern von dem, was einzigartig beim Los Angeles Marathon ist. Und das ist die Teilnahme von jährlich rund 3.000 Schülerinnen und Schülern, die mit Sondergenehmigung im Rahmen der Aktion "Students Run LA" starten. Auch deren Geschichte beginnt im Jahr 1986 und soll hier erzählt werden.



Die Erfinder von "Students Run LA" gemeinsam im Ziel: 2. v. l. Eric Spears, 2. v. r. Harry Shabazian und ganz rechts Paul Trapani © SRLA

## Wie alles begann: Ein Lehrer, der das Laufen lehrte

Was macht man mit Schülern, die auf Schule "keinen Bock" haben und im Unterricht für kaum etwas zu begeistern sind, die glauben, nicht erfolgreich sein zu können und ihr Scheitern für unausweichlich halten? Vor genau dieser Frage stand Hachick (Harry) Shabazian, Junglehrer an der Boyle Heights Continuation High School im Osten von Los Angeles. Die Schule wurde von Teens besucht, die an anderen High Schools rausgeflogen waren, Shabazians' Vorgänger hatten frustriert ihren Dienst quittiert und er selbst fühlte sich mit seinen 25 Jahren zu jung und zu unerfahren, um 17-jährigen dieses Schlages Paroli bieten zu können.

Es war etwas Anderes, das Shabazian Pluspunkte bei seinen Schülern einbrachte: sein ehrliches Interesse für ihr Leben außerhalb der Schule. Die meisten hatten lateinamerikanische Wurzeln und stammten aus den Ghettos. Richard, den Shabazian an Vormittagen unterrichtete, führte ihn an Nachmittagen in die Welt der Gangs von Ost-Los Angeles ein. Als weiteres Bindeglied zu seinen Schülern erwies sich, dass auch Shabazian - geboren in Sofia, aufgewachsen in Beirut - ein Migrant war und Englisch seine Zweitsprache.

Aus einer Laune heraus nahm er 1986 mit zwei Freunden am Los Angeles-Marathon teil. Mit nur einem Lauf in der Vorbereitung, nämlich einem 10-Meilen-Lauf, wurden die 26,2 Meilen zu einer äußerst schmerzhaften Angelegenheit. Shabazian: "Ich brauchte 4 Stunden und 45 Minuten, um die Ziellinie zu überqueren, aber als ich es tat, überreichte mir jemand eine metallene Münze, welche wie eine Wäscherei-Wertmarke aussah, und plötzlich hatte ich das

wundervolle Gefühl, etwas vollbracht zu haben. Als ich am nächsten Tag in die Schule kam, konnte ich kaum gehen, aber meine Kids waren unglaublich erregt. Sie wollten nur über den Marathon reden."

Zum Schuljahresende wurde Shabazian von einem seiner Schüler gefragt, ob er den Marathon noch einmal laufen würde. "Um ehrlich zu sein, ich hatte nicht viel darüber nachgedacht." Doch jetzt hielt er es für eine großartige Sache, wenn er einige von ihnen überreden könnte, es gemeinsam mit ihm anzugehen. 2 Mädchen und 5 Jungen willigten ein. "Natürlich war ich als Laufcoach nicht qualifiziert und total unsicher, wie wir trainieren sollten. Also las ich einen Haufen von Laufmagazinen und wir bestritten eine Reihe von ‚Vorbereitungsrennen‘. Wie sich herausstellte, war es Minderjährigen unter 18 Jahren gar nicht erlaubt, den Marathon zu laufen. So mussten wir auf dem Anmeldeformular ein anderes Alter angeben." Das Geld für die Laufteilnahme wie auch für die Laufschuhe wurde eigenhändig aufgebracht - als Autowäscher.

Für 6 der 7 Jugendlichen sollte der Traum vom durchstandenen Marathonlauf in Erfüllung gehen. Nur eine Jugendliche gab frühzeitig auf. Nervös, wie sie am Vortag gewesen war, hatte sie sich ins Nachtleben gestürzt und danach keinen Schlaf gefunden. Shabazian begleitete sie bis zu ihrem Ausscheiden bei Meile 7 und schloss bei Meile 17 zu den Anderen auf. Als Gruppe blieben sie zusammen und finishten gemeinsam.

Für Shabazian, der in den Folgejahren 1988 und 1989 12 und 18 Schüler/innen seiner Schule ins Ziel des Los Angeles-Marathon führte, war gerade der Zusammenhalt auf der Strecke von zentraler Bedeutung. "Das gibt jedem die mentale Stärke dranzubleiben." Am Erstaunlichsten waren für ihn jedoch die Veränderungen in der Grundhaltung seiner Schützlinge. "Sie haben einen total anderen Blick auf Schule und was von ihnen erwartet wird hier zu erreichen. Ihre Beteiligung und Noten verbessern sich bemerkenswert. Sie setzen sich Ziele. Sie machen ihren Abschluss. ... Ich sage ihnen, dass es mehr Millionäre in den USA gibt als Leute, die den Marathonlauf beendet haben. Soweit ich weiß, dürfte das nicht wahr sein, aber sie lieben es zu hören."

Shabazian, der über die Jahre mehr als ein Dutzend Marathons mit Schülern lief, stellt im Rückblick fest, "dass die wirkliche Veränderung in den jungen Menschen während der Monate des Trainings stattfindet, wenn sie sich das Ziel setzen, den Marathon zu laufen, und sich darauf vorbereiten." "Jeder möchte in seinem Leben anerkannt werden, und es bedeutet diesen Kids viel, die oft aus Armut und zerrütteten Elternhäusern kommen, zu wissen, dass sie den Marathon laufen können, ... dass man auf sie schaut, über sie spricht und schreibt."



Der Verfasser Wolfgang W. Schüler (rechts), der 2012 das Headquarter von "Students Run LA" in Tarzana, Los Angeles besuchte und dort Eric Spears (links) interviewte. © Schüler

## Nachahmungs- und Synergie-Effekt: "Students Run LA" entsteht

Als Paul Trapani und Eric Spears, Lehrer an der Alison Continuation High School im San Fernando Valley, in einem Schulrundsreiben von Shabazians erfolgreichem Versuch lasen, entschieden sie, seinem Beispiel zu folgen und liefen 1989 ebenfalls den Marathon von Los Angeles mit einigen ihrer Schüler. Noch im selben Jahr riefen sie gemeinsam mit Harry Shabazian und mit Unterstützung des "Los Angeles Unified School District's Board of Education" den "Students Run LA" (SRLA) ins Leben. Die Vision einer stadtweiten Schülerlaufbewegung nahm ihren programmatischen Anfang. Beworben wurden zunächst Lehrer und Schüler von High Schools, die bereit waren, sich innerhalb eines Schuljahres nach bereit gestelltem Plan auf den im Frühjahr stattfindenden L.A.-Marathon vorzubereiten. Der Plan sah zusätzlich zum Nachmittagstraining die Teilnahme an einzelnen Volksläufen vor.

"Die Mission von Students Run LA ist, gefährdete Schüler höherer Klassen aufzurufen, an der Schule zu verbleiben und die Vorzüge von Zielsetzung, Charakterbildung, Ratgebung durch Erwachsene und verbesserter Gesundheit zu erfahren, indem ihnen ein wirklich Leben veränderndes Erlebnis vermittelt wird: das Training für und das Beenden des Los Angeles-Marathon." (SRLA)



Um über die erforderlichen Mittel verfügen zu können, wurden Stiftungen, Firmen und Organisationen um Unterstützung gebeten. Trapani erinnert sich: "Während unseres ersten Jahres sicherte eine 2-Tausend-Dollar-Spende eines Auto-Versicherers die Startgelder für die Wochenendläufe ab. Im darauf folgenden Jahr konnte eine 35.000-Dollar-Spende für Lafschuhe, Hosen, T-shirts, Transport und andere Auslagen verwendet werden." Derweil senkten die Offiziellen des Los Angeles Marathon die Altersbegrenzung für die Teilnehmer des "Students Run" ab und sie verzichteten bei ihnen auf die Startgebühren.

Von den 250 Kindern und Jugendlichen, die 1990 am Marathon teilnahmen, kamen 235 ins Ziel, von 450 in 1991 426, von 651 in 1992 625 und von 1026 in 1993 996. Während dieses Jahres wurde der "Students Run LA", der auf Grund seiner Expansion zunehmend professionellere Strukturen brauchte, eine Non-profit-Organisation.

Aus der Führungsriege seien Roberta Weintraub und Marsha Charney erwähnt. Sie hatten das Programm 1989 unter die Schirmherrschaft des Schuldistrikts gestellt, ihm zu anerkanntem Status verholfen und begonnen, private Finanzgeber zu finden. Mit Weitsicht, Überzeugungskraft und Verhandlungsgeschick gelang es ihnen und SRLA, die für den weiteren Erfolg entscheidenden Personen, Behörden und Firmen zu mobilisieren und einzubinden. So konnte "Students Run LA" für immer mehr Schulen, auch "Middle Schools", geöffnet werden bis er schließlich die gewünschte, stadtweite Ausdehnung erfuhr.



Das Ziel bereits fest im Blick © SRLA 2020

## **Das Erfolgsprogramm: Zahlen und Meinungen, die für sich sprechen**

Heute liegen die Teilnehmerzahlen zum Saisonstart bei bis zu 3.500 Schülern. Dass hier Masse auch Klasse bedeutet, belegen die Finisherzahlen. Stets kommen weit über 90 % der Marathonstarter ins Ziel; in 2005 waren es 99 % von rund 2.200 Angetretenen, in 2020

99,5% von 2.700. Wer es nicht bis zum Saisonziel Marathon schafft, hat in aller Regel Unterziele erreicht, beispielsweise erfolgreich einen 15-km-, Halbmarathon- oder 30-km-Zwischenlauf absolviert. Hier liegt auch ein Moment der Steuerung durch die Organisatoren, wie Marsha Charney im Hinblick auf die Teilnehmer von "Middle Schools" ausführt: "Worauf wir achten mussten, war, die jüngeren Schüler nicht zu hart und zu weit zu puschen. In vielen Fällen erlaubten wir ihnen deshalb, sich den Halbmarathon als ihr Ziel während des ersten Jahres im Programm zu setzen und während des folgenden Jahres im Voll-Marathon-Programm fortzufahren." Begleitet wurden sie in diesem Jahr (2020) von 550 freiwilligen Helfern/innen, zumeist Lehrer/innen.

Die Schüler selbst, die 2020 185 Schulen repräsentieren, sind 12 bis 19 Jahre alt, schwerpunktmäßig High School Absolventen im Alter von 14 bis 18. Der Anteil der Mädchen ist hoch; er lag - nach letzten Zahlen, die dem Verfasser vorliegen - bei 46 % im Vergleich zu 54 % bei den Jungen. Ethnisch betrachtet sind 75 % Latinos, gefolgt von 13 % Weißen, 7 % Asiaten und 5 % anderer Abstammung.

Was den von ihnen erhofften Schulerfolg angeht, so verweisen die Organisatoren mit einigem Stolz darauf, dass die Graduierungsrate der Nicht-Läufer im Schuldistrikt von Los Angeles 65 % beträgt, während die der Marathonläufer über 90 % erreicht. Und dies bei einer Größenordnung von über 66.000 Schülern, die bis heute den "Students Run LA" finishten.

### **Und wie denken die Schüler selbst? Hier einige Stimmen:**

"Das Laufen hält mich von Drogen, Alkohol, Gangs und Anderem fern. Students Run LA ist ein ausgezeichnetes Programm für verschiedenste Schüler ..."

"Am meisten hat mich das Programm gelehrt, damit fortzufahren, meine Erziehung zu bekommen, weil, wie der Marathon, deine Erziehung über 26,2 Meilen geht."

"Als ich das Jahr begann, meinte ich, nur auf ein öffentliches College zu gehen. Aber als Teil von SRLA änderte sich meine Einstellung und ich wollte zur Universität von Kalifornien. Ich bin von der UC Santa Cruz angenommen worden."

"An Students Run LA teilzunehmen, hat mein Leben für immer verändert ... Mit Disziplin, Entschlossenheit, Selbstvertrauen, Stärke und Stolz kannst du jeden deiner Träume wahr machen."

"Hast du einmal die Ziellinie überquert, weißt du, dass du in der Lage bist, alles in deinem Leben zu Ende zu führen."

### **"If I can run a marathon ... I can do anything!"**

Es zeigt sich: Dieses Gefühl und Bewusstsein stellt sich unabhängig davon ein, ob jemand vier, fünf oder sechs Stunden für den Marathon benötigt, ob er/sie die Distanz durchläuft, "run-walkt" oder gegen Ende längere Phasen geht. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um den langen Atem, das Durchhalten. Es geht darum, dass man nicht allein die Strecke zurücklegt, sondern in Gruppen und gegenseitig Unterstützung erfährt. Und es geht darum, dass die Schüler/innen gesund und verletzungsfrei über die Marathonstrecke wie auch durch die ganze Laufsaison kommen. Bis zu 10 Stunden pro Woche können die Vorbereitungen im Vorfeld des Marathons durchaus betragen.



Zieleinlauf am Santa Monica Pier © SRLA 2020

## Die Erfolgsbedingungen: SRLA ist mehr als nur ein Laufprogramm

Was macht den Erfolg von "Students Run LA" aus? Eric Spears, heute einer der SRLA-Direktoren, meint: "Die meisten Lehrer spüren eine tiefe Freude, wenn sie erfahren, dass das Laufprogramm dazu verhilft, junge Leben zu verändern. Die Kids, die den Marathon beenden, sind nicht länger lustlos. Disziplinprobleme verschwinden. Die Mitarbeit und die Noten verbessern sich. Das Wichtigste am Programm ist, dass es nicht wirklich ums Laufen geht. Es geht darum, sich Ziele zu setzen - kurzfristige Ziele wie einen Marathon zu laufen und langfristige Ziele wie ein College zu besuchen - und ein Gefühl des Stolzes und der Erfüllung zu entwickeln, was mit dem Setzen und Erreichen von Zielen kommt. Das Programm beschert jungen Menschen die Erfahrung, sich zusammen zu schließen, und die Möglichkeit, ihren Charakter zu formen." In der Tat ist mit der Dauer eines Schuljahres ein Zeitraum gewählt, der nicht nur Intervention möglich, sondern diese auch nachhaltig macht.

Wie sieht für die Schüler der Ablauf der Laufsaison aus? Am Anfang stehen ein Gesundheitscheck, die innerschulische Zuordnung der Schüler und Lehrer zu Trainingsgruppen sowie die Bekleidungs-ausstattung der Teilnehmer, u. a. mit je 2 Paar Laufschuhen. Die Highlights der Schul- und Laufsaison sind die Wochenendteilnahmen an Volksläufen, bei denen die Schüler ihre Lauffortschritte überprüfen können: nach einem 1-Meile-Lauf ein 5- und 10-km-Lauf, im Anschluss ein 15-km-Lauf und zwei Halbmarathons,



schließlich ein 30-km-Lauf bevor im März der "City of Los Angeles Marathon", alternativ der LA Halbmarathon folgt. Die Saison schließt, nach After-Marathon-Partys und weiteren Laufbegegnungen, zum Schuljahresende.

Bereits im August beginnen mit u. a. einem 2-tägigen Einführungs- und Refresher-Kurs für die Laufgruppenleiter/innen ("Marathon Leader Conference") die Vorbereitungen für die neue Saison. Neulinge erhalten ein Handbuch ("Up and Running"), welches auf über 100 Seiten Auskunft darüber gibt, wie das Marathon-Programm gestartet, junge Läufer motiviert und trainiert sowie Ausdauer, Selbstvertrauen und Selbstachtung aufgebaut werden. Ein Läufer-Journal gibt Trainings-, Ernährungs- und Sicherheitstipps. Ein Video zeigt Trapani, Spears und Charney wie auch eine Reihe von Schülern, die über den Wert und Erfolg von SRLA erzählen. Ob am Beispiel dieser Schulung oder "nur" der logistischen Aufgabe, rund 3.500 Schüler einer Millionenstadt von den einzelnen Treffpunkten mit Sonderbussen zu den jeweiligen Veranstaltungsorten zu befördern - es zeigt sich, was notwendigerweise und de facto die Ausgangsvoraussetzung für den Erfolg von SRLA ist: die generalstabsmäßige Planung, Koordination und Durchführung der organisatorischen Aufgaben. Dabei ermöglichte der Schulterschluss von Veranstalter, Behörden, Helfern, Sponsoren, Lehrern und Schülern, dass "Students Run LA" in der beschriebenen Weise expandieren konnte und von einem Gemeinschaftsgedanken und Geist getragen wird, der seinesgleichen sucht.

## **"Students Run LA" wird Modell: "Students Run Philly Style" u. a. entstehen**

Ausgehend von Los Angeles hat die Students-Run-Idee nationenweit Beachtung gefunden.

Im März 2005 ging "Students Run Philly Style" (SRPS), wie das für Philadelphia entwickelte Laufprogramm genannt wird, an den Start. In der Folge haben auch andere Kommunen das SRLA-Programm auf ihre Bedürfnisse und Ressourcen hin adaptiert und erfolgreich erprobt. Ähnliche Programme gibt es z. B. in Oakland ("Running for a better Oakland") oder in Boston ("Dream for Boston"). Gerne leistet SRLA Starthilfe. Er hat für Interessierte ein Info-Paket geschnürt und an viele Dutzend Städte der USA verschickt. Aus "Students Run LA" ist "Students Run America" geworden.

### **Literatur** beim Verfasser

Wer sich einen bildlichen Eindruck von der von "Students Run LA" ausgehenden Mobilisierung und Begeisterung verschaffen möchte, sei auf dessen Website "[srla.org](http://srla.org)" und hier auf die "Galerie" <https://www.srla.org/photos> verwiesen.

Und wer am SRLA-Trainingsplan für Halbmarathon und Marathon sowie an weiteren Konzeptionen und Praxishandreichungen für erfolgreichen Dauerlauf mit Heranwachsenden interessiert ist, greife zum Buch des Verfassers "[Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen](#)". Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausdauerndes Laufen. Aachen: Meyer&Meyer-Verlag, 430





Seiten". (Siehe Buchbesprechung von Werner Sonntag im LaufReport)



**Der Autor:** Wolfgang W. Schüler ist Sozialpädagoge und Pädagoge. Er ist regelmäßiger Läufer seit 1967, ausgebildeter Lauftherapeut (DLZ) und seit 1995 DLZ-Dozent mit dem Schwerpunkt "Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen." Unter dem gleichlautenden Titel erschien im Jahre 2014 sein bisheriges Hauptwerk. Darüber hinaus ist er Autor und Herausgeber mehrerer Bücher, zuletzt von "["Running forever. Das Geheimnis lebenslangen Laufens"](#)" (2017). Er hat zahlreiche Beiträge in Fachzeitschriften und Laufmagazinen verfasst, vorrangig zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie.

## Students Run LA - Das Marathon-Wunder von Los Angeles

Ein Beitrag von Wolfgang W. Schüler vom 24.4.2020

LaufReport dankt Students Run LA für die Bereitstellung der Fotos

Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.

[Datenschutzerklärung](#)