

Sporteln im Morgengrauen

Von wenigen Morgenläufern zu einer echten Community – die Wiener Sportgruppe Early Birds wird immer größer.

Von Nina De Colle

Es ist früh am Morgen, 6:30 Uhr. Während bei den meisten zu dieser Zeit erst der Wecker klingelt und sie aus dem Tiefschlaf reißt, stehen beim Museumsquartier schon etwa 25 Frühaufsteher in bunter Sport-Kleidung im Kreis, wärmen ihre Muskeln auf und bereiten sich auf die einstündige Sporteinheit vor. In der Mitte des Kreises stehen die Coaches, die die Übungen vormachen. Die Trainer tragen ein oranges T-Shirt, auf dem rechts ein Kreis und zwei Flügel abgebildet sind: das Logo der Early Birds.

Die Early Birds, also frühe Vögel, sind eine im Pandemie-Jahr 2020 entstandene Non-Profit-Sportgruppe, die in Wien meist um 6.30 Uhr kostenlose Trainings durchführt. Bei den Sporteinheiten alles dabei: Intervalltraining, Laufen, Radtouren und Yoga-Stunden. Mitmachen kann grundsätzlich jeder, egal welchen Alters und welchen Fitness-Levels. Ihr Motto: Der frühe Vogel ist fit. Wer so früh am Morgen sein Sportpensum absolviert hat, schafft den Rest des Tages mit Leichtigkeit, sagen die Early Birds.

Ihr Programm ist sehr divers: Montags um 6.30 Uhr findet immer der Fünf-Kilometer-Lauf um die Ringstraße statt, der beim Hauptgebäude der Universität Wien im 1. Bezirk startet. Er besteht aus zwei Gruppen: der „schnellen“ und der „schnelleren“ Gruppe. Langsam gibt's nicht. Die „Schnellen“ laufen einen Kilometer mit einer Zeit von ungefähr sechs Minuten, während die „Schnelleren“ einen Kilometer in etwa fünf Minuten oder weniger schaffen.

Mittwochs gibt's in der Früh das einstündige Stiegentraining beim Museumsquartier, bei dem die Coaches mit den unterschiedlichsten Cardio-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen die Fitness der Teilnehmer schulen. Die Stiegen raufsprinten gehört zur Grundübung, die jedes Mal ein fixer Bestandteil der Sporteinheit ist.

Am Freitag steht dann zur selben Uhrzeit das Intervall-Training auf dem Programm. Die Early Birds teilen sich wiederum je nach Level auf und absolvieren dann in unterschiedlichen Intervallen Steigerungsläufe. Dazwischen gibt es immer kurze Ruhephasen, damit auch Neulingen eine Verschnaufpause gegönnt ist.

Dienstags, donnerstags und samstags sind um entweder 9 oder 18 Uhr zwei- bis maximal dreistündige Ra-

deltouren auf dem Plan. Die Teilnehmer starten entweder im 9. Bezirk oder im 21. Bezirk und radeln meist mit einer Geschwindigkeit zwischen 26 und 28 Stundenkilometer durch die Stadt. Am Dienstag bieten die Early Birds einen zusätzlichen Yoga- und Mindfulness-Morning an, der ebenfalls um 6.30 Uhr losgeht.

Die Pandemie als Anlass

Entstanden ist das Projekt im Jänner vor zwei Jahren, erzählt der Gründer Dominik Kraihamer, der dem einen oder anderen aus dem Autosport bekannt sein könnte. Der ehemalige Leistungssportler habe im Lockdown angefangen, früh am Morgen alleine laufen zu gehen. „Nach einiger Zeit haben sich ein paar Freunde angeschlossen und irgendwann waren wir eine größere Gruppe“, erzählt der 32-Jährige. Zum Gründerteam der Early Birds gehören noch Laura, Julia, Markus und Fabian. Die bunt gemischte Gruppe verbindet grundsätzlich eines: ihre Begeisterung für den Sport. Sie alle fünf kommen entweder aus dem Leistungssport wie Dominik oder haben eine sportliche Ausbildung absolviert.

Was alle fünf überrascht hat war, wie viele weitere Sportfans sich ihnen nach einem Jahr angeschlossen hatten. „Irgendwann waren wir plötzlich 70 Leute und als wir dann 2021 angefangen haben, die Website aufzusetzen und Social Media zu betreiben, ist das Ganze zum Selbstläufer geworden“, erzählt Dominik. Durch Freunde und Bekannte waren immer mehr Menschen auf das Projekt aufmerksam geworden. Mittlerweile gehören um die 700 Sportler zu ihrer Early-Bird-Community und ihr Grund-Team wurde um sieben Trainer erweitert.

Bunt gemischte Gruppe

Was Dominik so fasziniert ist, mit welcher Eigendynamik sich das Projekt entwickelt hat und wie divers die Community ist. Die Teilnehmer reichen vom Anfänger bis zum regelmäßigen Sportler und haben die unterschiedlichsten Hintergründe: Vom 19-jährigem Student bis zum 70-jährigen Universitätsprofessor ist bei den Early Birds alles dabei. Zudem findet Dominik die Eigenmotivation, Begeisterung und Zielstrebigkeit bemerkenswert, die die „Grus“ (ursprünglich eine Abkürzung für Grup-

Die Early Birds laufen bei ihrer Fünf-Kilometer-Strecke auch den Donaukanal entlang.

Fotos: Dominik Kraihamer

pe), wie Dominik sie liebevoll nennt, beim Training an den Tag legen. Durch die Einheiten sind die unterschiedlichsten Menschen aufeinander gestoßen, die alle die Leidenschaft für den Sport teilen. Dabei seien sogar Liebesbeziehungen entstanden, schmünzelt der Organisator.

Der Aufwand, den Dominik und die weiteren Gründungsmitglieder für die Early Birds betreiben, liegt mittlerweile bei 20 Wochenstunden. Abgesehen von der Durchführung der Trainings, gehören nun auch das Social Media Management und die Planung von größeren Events dazu. Im Dezember gab es eine Weihnachtsfeier, im Juli ein Sommerfest und unter dem Jahr stehen viele Laufveranstaltungen wie der Wings for Life Run oder der Marathon am Garda-See in Italien am Programm.

Non-Profit oder nicht?

Weil das Projekt derzeit so gut läuft, überlegen Dominik und die restlichen Gründermitglieder, Early Birds in ein Geschäftsmodell umzuwandeln. Als Start-up würde er die Organisation noch nicht bezeichnen, obwohl es definitiv Start-up-ähnliche Strukturen aufweist, wie er findet. Dominik selbst ist im Modul-Bau tätig und auch die anderen Mitgründer und Coaches gehen einer Arbeit nach oder studieren noch. Sie alle machen das Projekt nur nebenbei.

„Allerdings überlegen wir jetzt so langsam, wie wir das Ganze monetarisieren können. Wir würden gerne von einer Non-Profit-Organisation in eine For-Profit-Organisation übergehen“, so der gebürtige Salzburger. Wie genau, steht aber noch zur Diskussion. Ihm sei es ein wichtiges Anliegen, das Programm für die Mitglieder weiterhin gratis zu halten, das sei nämlich der Grundgedanke. „Die Menschen sollen aus einer intrinsischen Motivation heraus um 5.30 Uhr aufstehen und mitmachen und nicht, weil sie dafür bezahlt haben“, meint der passionierte Sportler. ■

Auch Sit-Ups sind bei den Trainingseinheiten dabei.

Details zu den Trainingseinheiten sind auf der Website <https://early-birds.at> zu finden.

Sporteln im Morgengrauen



A) Vor dem Lesen

Arbeitet in Kleingruppen. Jede Gruppe überlegt sich, welche Vorteile es haben könnte, früher aufzustehen und bereits am Morgen Sport zu treiben. Sammelt die besten Argumente anschließend an der Tafel.



B) Textbearbeitung

- Lies den Artikel aufmerksam durch.
- Schau dir den Artikel noch einmal genau an und unterstreiche die einzelnen Wochentage mit den dazugehörigen Trainingseinheiten. Erstelle anschließend am PC einen Wochenplan (Tabelle) und trage ein, wann welche Sporteinheit stattfindet.
- Hebe durch eine besondere Schriftart/-farbe heraus, an welchen Aktivitäten du dir vorstellen könntest teilzunehmen.
- Markiere mit einem Textmarker alle Wörter/Phrasen zum Thema Zeitdauer/Zeitpunkt/Geschwindigkeit (z. B. „früh am Morgen“, „einstündig“, ...) im Artikel. Schreibe sie anschließend in alphabetischer Reihenfolge in dein Heft.



C) Weiterführende Aufgaben

- Teilt eure Klasse in 5 Gruppen. Jede Gruppe stellt nun eine Sportgruppe dar.
 - Überlegt euch einen lustigen Gruppennamen.
 - Gestaltet ein passendes Gruppenlogo.
 - Überlegt euch eine Sporteinheit bzw. eine Sportart, die ihr mit der restlichen Klasse 10 Minuten machen könnt.
 - Schreibt auf Lernkarten die Erklärung zu euren Übungen auf.
 - Notiert euch die Materialien, die ihr für eure Einheit benötigt.
- Haben alle Gruppen die einzelnen Schritte erledigt, sucht sich jede Gruppe einen Wochentag aus. Führt eine Woche lang eure Sporteinheiten (jede Gruppe einmal) immer zu Beginn der ersten Stunde durch.
- Besprecht nach eurer „Sportwoche“ die folgenden Punkte mit der gesamten Klasse:
 - Welche Übungen waren besonders lustig?
 - Welche Übungen waren in der Praxis schwer umzusetzen?
 - Findet ihr eine Morgensporteinheit in der Schule sinnvoll? Warum? Warum nicht?
 - Welche Nachteile könnten sich ergeben, wenn man täglich vor dem Unterricht Sport treibt?
 - Würdet ihr in Zukunft an den morgendlichen Sporteinheiten noch einmal teilnehmen? Warum? Warum nicht?

D

BSP