

Alle schaffen es *ins Ziel*



Der Neunkirchner Trainer Harald Hüttmann (dritter v. l.) hat fünf neue Halbmarathonis herangezogen: (v. l.) Doris Rösch, Michael Memmel, Charlotte Langner, Peter Gerwien und Angelika Schedler.

Foto: Sabine Hertoux

LAUFEN Ein Kurs der SG Neunkirchen am Brand will aus Gelegenheitsjoggern in zehn Wochen Halbmarathon-Läufer machen. Der Wettkampf in Fürth zeigt: Es hat geklappt.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MICHAEL MEMMEL

Neunkirchen am Brand – Es ist vollbracht! Am Sonntag ist Trainer Harald Hüttmann mit fünf seiner Schützlinge von der Sportgruppe Neunkirchen über die 21 Kilometer in Fürth gestartet. Und alle Halbmarathon-Novizen haben es ins Ziel geschafft. Hier berichten alle von ihren Erfahrungen.

Das nächste Mal ohne Gehpause

Doris Rösch: „Juhu, geschafft! Bis Kilometer 14 ist es mir gut gegangen, die Atmosphäre war super. Aber ab Kilometer 17 habe ich mir gedacht: Doris, das ist dein erster und letzter Lauf-21. Da musste ich auch eine Gehpause einlegen. Motiviert zum Weiterlaufen wurde ich von den Zuschauern; kurz vor dem Ziel aufgeben, geht gar nicht. Im Ziel angekommen zu sein und zu wissen, dass es die ganze Gruppe geschafft hat, war ein gutes Gefühl. Heute, einen Tag nach dem Halbmarathon, ist mein Gedanke: Doris, den nächsten Lauf schaffst du ohne Gehpause!“

Nur ein Wunsch bleibt offen

Charlotte Langner: „Ich war begeistert festzustellen, dass sich meine Leistungsfähigkeit durch das Training der letzten Wochen merklich verbessert hat. Mein Ziel – unter zweieinhalb Stunden zu bleiben und das Erlebnis mit Freude statt mit Verbissenheit genießen zu können – habe ich zu 100 Prozent erreicht. Ein schöner Lauf mit ausgezeichnetem Wetter, lauter gut gelaunten Mitstreitern, perfekter Verpflegung – was will ich mehr? Doch ich weiß da was! Stärker engagiertes Publikum auf dem letzten Kilometer, das die Läufer nochmals anspornt, ihr Bestes zu geben. Auf der Strecke hat es daran nicht gefehlt, aber gerade am Schluss tat sich nichts mehr. Schade! Trotzdem ein toller Tag. Von mir aus gerne wieder.“

Perfekte Verpflegung

Angelika Schedler: „Ich bin froh, dass der Lauf vorbei ist und wir alle gut ins Ziel gekommen sind. Es war heute für mich ein heißer, anstrengender Wettkampf. Die Vorbereitung durch Harry war optimal. Untenwegs waren ungewöhnlich viele Verpflegungsstellen vorhanden. Angenehm fand ich bei der

Hitze auch die vielen „Beregnungsanlagen“ vom Gartenschlauch bis zur Spritzpistole. Und im Zielbereich habe ich es noch nie erlebt, dass Prosecco und Hugo für die Läufer ausgedient wurde. Am Streckenrand für die letzten 3000 Meter fehlte mir ein wenig das Publikum zur Motivation. Ansonsten wurden wir an der Strecke gut angefeuert. Trotzdem muss ich feststellen, dass ich nicht gern auf Asphalt und vor allem Kopfsteinpflaster laufe – Waldwege sind einfach schöner und angenehmer.“

Wiederholung wahrscheinlich

Peter Gerwien: „Ich war sehr gespannt, wie es bei den hohen Temperaturen laufen würde. Es ging anfangs erstaunlicherweise sehr gut, und mit den vielen Versorgungsstationen war auch immer für genügend Wasser-Nachschub gesorgt. Nach 15 Kilometer meinte Harry, wir könnten noch eine Schippe drauflegen. Puuh, diese letzten sechs Kilometer waren wirklich anstrengend, und ich musste überlegen, wie ich überhaupt zu diesem Vergnügen gekommen war. Diese Gedanken verschwanden aber, als wir auf den letzten Kilometer einbogen. Es fühlte sich verdammt gut an, im Ziel einzulaufen. Ob ich das wiederholen möchte? Ich möchte auf jeden Fall mein Training beibehalten. Und...ja, ich glaube, ich werde mich wieder mal zu einem Halbmarathon anmelden.“

Trainer ist stolz auf Kursteilnehmer

Harald Hüttmann: „Die Bedingungen von Fürth mit den, vor allem in der Sonne, doch schon recht hohen Temperaturen können schnell unerwartete Probleme verursachen. Glücklicherweise war meine Sorg ganz unberechtigt – denn wie sich herausstellte, haben alle mitlaufenden Kursteilnehmer gutes Körpergefühl bewiesen und sich den Lauf klug eingeteilt. Niemand hat sich verausgabt und sich zum Schluss irgendwie ins Ziel gequält. So haben alle den Lauf von Start bis ins Ziel mit Freude genießen können. Wer sich für den Kurs interessiert, kann sich für weitere Termine bei mir vormerken lassen (E-mail harry@sportgruppe-neunkirchen.de, Telefon 09134/997385). Ab zehn Teilnehmern könnte ich ihn im Raum Forchheim/Erlangen auch außerhalb von Neunkirchen anbieten.“



Strecke 10: Schwere Runde zur Marathonvorbereitung

Start Die Starttafel für diese Runde befindet sich in Behringersmühle direkt bei einer Wandertafel. Dort in der Nähe gibt es auch Parkplätze. Eine Informationstafel zur Ortsgeschichte wartet etwa auf halber Strecke in Muggendorf.

Strecke Der Weg folgt der Route W7 vom „Läuferlebnis Fränkische Schweiz“. Sie ist stolze 23,6 km lang und nur für gut atrainierte Sportler geeignet.

Schwierigkeit Die schwere Strecke ist sehr abwechslungsreich, denn sie verläuft

sowohl auf Asphalt (28 %), als auch auf Pfaden (15 %), Forst- (32 %) und Wanderwegen (25 %). Der Gesamtanstieg ist mit 520 Metern erheblich.

Beschreibung Vom Startpunkt an der Wandertafel in Behringersmühle kann auch noch die Läuferlebnis-Tour Nr. W6 (Anspruchsvolle Tour mit abwechslungsreichem Profil über 17,0 km) in Angriff genommen werden. Weitere Informationen über diese und viele weitere Laufstrecken im Landkreis Forchheim gibt es im Internet auf der Seite: www.laueferlebnis.info

Memmels Strecke



Redakteur Michael Memmel hat die Neunkirchner Laufgruppe begleitet und berichtet hier über seine Erfahrungen.

Am Sonntag haben mich drei Zahlen angeschwindelt: 2:15:56 zeigte die Uhr, als ich in Fürth durchs Ziel lief. 26,5 Grad wies das Thermometer aus, als ich mich nach dem Halbmarathon ins Auto setzte. 85 kg verkündete die Waage zu Hause. Doch das sind alles nur halbe Wahrheiten. Erstens: Weil die Uhr schon zu laufen begonnen hatte, als

ich noch weit davon entfernt war zu starten, betrug meine reine Laufzeit 2:13:47 Std. Das bedeutete Rang 1086. Immerhin: 370 Menschen kamen nach mir ins Ziel. Zweitens: Das Thermometer in meinem Auto funktioniert nicht richtig. Das sagt mir der Sonnenlicht, den ich mir eingehandelt habe, und meine Erfahrung. Drittens: In den neun Wochen, in denen ich mich auf den Halbmarathon vorbereitet habe, habe ich gerade mal ein Kilogramm an Gewicht verloren. Frustrierend. Aber ich habe Muskeln aufgebaut. Und Selbstvertrauen.

ANZEIGE

Unsere
Laufgruppen
werden ausgestattet von

INTERSPORT
WOHLLEBEN
www.intersport-wohlleben.de

Flegels Lauf



Unser Redakteur Günter Flegel (48) schreibt nicht nur laufend, sondern läuft auch schreibend – und buchstabierte von A bis Z, wie's läuft.

Warm-up bezeichnet im modernen Sportenglisch das > Aufwärmen, das den Körper schonend auf die kommenden Belastungen vorbereitet. Das Gegenstück ist logischerweise > Cool-down.

Wolf nennen Läufer das Wundschneuern der Brustwarzen durch Reibung der Haut am Lauf-Shirt. Dagegen helfen Vaseline oder das Abkleben der Warzen spitzen mit Leukoplast-Ecken.

X-Beine Gehen meist mit einer Fehlstellung der Füße einher (Überpronation), was Bänder und Sehnen belastet und Knorpel und Knochen schnell verschleifen lässt. Ein Orthopäde hilft.

Yaktrax Pfiffiges Ausrüstungsdetail für alle, die auch Eis und Schnee trotzen wollen. Die Spikes werden mittels Gummibändern auf die Laufschuhe geschnallt.

Zahnpaste Legendärer Dopingfall im Laufsport: 5000-Meter-Olympiasieger Dieter Baumann musste sich wegen der Einnahme verbotener Substanzen verantworten, die ihm ohne sein Wissen über die Zahnpasta eingeflößt worden sein sollen. Heute macht er als Kabarettist Scherzle darüber.

Zatopek Kauziges Läuferidol aus Prag, gestorben 2000. Emil Zatopek fiel durch seinen unkonventionellen Laufstil auf, wurde durch seine Sprüche unsterblich und schrieb sich als Dreifach-Olympiasieger 1950 in Helsinki in die ewige Bestenliste der Leichtathletik ein.

Lauftermine



Kitzingen – Der 12. Krankenhauslauf Kitzingen findet am Freitag, 5. Juli, statt. Streckenlänge: 6,9 Kilometer (auch für Nordic Walking) oder 13,8 Kilometer. Weitere Informationen unter <http://laufgruppe.k-kl.de/>

Bad Brückenau – Der Bad Brückenauer Straßenlauf „Rund um die Heilquellen“ findet am Sonntag, 7. Juli, statt. Halbmarathon, kürzere Strecken (auch Nordic Walking) stehen auf dem Programm, außerdem die unterfränkische Meisterschaft im 10-km-Straßenlauf. Mehr Informationen www.rhoenstupercup.de