

Auch Marathon ist harte Arbeit

Martin Saar läuft am Dienstag in Boston / Der Geschäftsmann kommt auf 700 Kilometer in der Woche

Am Dienstag startet Martin Saar (LFV Schutterwald) beim Boston-Marathon mit der Startnummer 586. Die niedrige Nummer sorgt dafür, dass er im ersten Block laufen kann. Es ist die Voraussetzung, um eine gute Zeit zu laufen.

VON UTE WINKLER

Vor acht Jahren fing Martin Saar gemeinsam mit einem Freund zu joggen an. Fünf, sechs Kilometer. Heute läuft er fast jeden Tag. Immer allein. Bei Regen eine kleine Runde von zehn Kilometer. »Beim Laufen habe ich Zeit, über Ideen nachzudenken«, erzählt der 42-Jährige. Als er die Geschäftsführung von Marx-Holzhandel in Neuried übernahm, intensivierte er das Laufen. Es gebe ihm die nötige Disziplin und den Ausgleich für seine Arbeit, erzählt Saar.

Im Winter trainiert er in Schutterwald. Mit seiner Mitgliedschaft beim LFV Schutterwald will er die Jugendarbeit des Vereins unterstützen. Von Anfang an habe ihn der Marathon fasziniert. Es ist immer harte Arbeit, und Saar hat den Ansporn, sich auch noch auf den letzten Kilometern auszuzeichnen für eine gute Zeit.

Seinen ersten Marathon lief er 2005 in Freiburg in 3:18 Stunden. »Danach wollte ich unter drei Stunden laufen«, erinnert sich Saar, wie er die Messlatte immer höher legte. Zwei Jahre später ging es nach New York. Seine Frau Ulrike war wie immer dabei. »Es war der schön-



Martin Saar lässt beim Marathon 2010 Londons Wahrzeichen Big Ben hinter sich.

Privatfoto

te Marathon«, begeistert sich Saar auch heute noch. Eine tolle Stadt, viele begeisterte Zuschauer, und der Besuch des Police-Konzertes sowie einer Oper rundeten den New-York-Marathon ab.

Der Geschäftsmann lief bereits in Berlin, London und Chicago. In Freiburg war er schon viermal dabei. Dort lief er auch die schnellste Zeit: 2:46 Stunden. Auch Halbmarathons und 10-Kilometer-Läufe stehen auf seinem Programm.

Die intensive Vorbereitung von Martin Saar für einen Marathon dauert zwölf bis 15 Wochen. In der Woche läuft er 100 bis 120 Kilometer, so kommen monatlich bis zu 700 Kilometer zusammen. Nach einem Marathon ist auch Zeit zum Erholen eingeplant, vier bis sechs

Wochen mit einem geringeren Pensum.

Drei bis vier Paar Schuhe benötigt Saar im Jahr. Er habe seine »Lieblingssmarke«. Mit dem neuesten Modell läuft er sich in der Marathonvorbereitung ein. Vor dem Start isst er Toast mit Honig, manchmal Bananen und Müsliriegel und trinkt ein spezielles Sportlergetränk. Beim Lauf selbst nimmt er nur Wasser zu sich. Erst auf den letzten Kilometern greift er zu Süßem, wenn der Körper zu schwach wird. »Gerade beim langsamen Ausdauertraining wird der Körper dazu angehalten, eigene Fettreserven zur Energiegewinnung zu mobilisieren«, erklärt Saar. Dafür trainiert er auch vor dem Frühstück. Anfängern rät er langsam mit dem

Laufen zu beginnen. Gerade die Bänder und Sehnen benötigen mehr Zeit als Muskeln, sich zu stärken, sonst steigt die Verletzungsgefahr, warnt er.

Zeit für andere Hobbies lassen ihm das Geschäft und der Marathonlauf nicht. Aber Martin Saar lebt heute gesundheitsbewusster, gibt er zu. Wenig Fleisch, frisches Gemüse und Obst, keine Fertiggerichte oder Zusatzstoffe stehen auf dem Speiseplan. Den Elektrolytverlust gleicht er mit speziellen Sportlergetränken aus.

Für seine Kinder möchte er Vorbild sein, stolz sein auf die persönlich erbrachten Leistungen und nicht auf die materiellen Werte. Und so wird der Boston-Marathon ein besonderer Event, beide Kinder und seine Frau begleiten ihn.

HINTERGRUND

Boston-Marathon

Der Boston-Marathon ist der traditionsreichste Marathon der Welt. Dieses Jahr fällt der Startschuss am 18. April zum 115. Mal. Das Teilnehmerfeld ist streng limitiert, die Läufer müssen zuvor bestimmte Zeitvorgaben erfüllen. Für die Qualifikation werden unter anderem die Marathonläufe in London, Chicago, New York und Berlin gewertet. **uw**