

Im Team ans Marathon-Ziel

Läufergruppe bereitet sich beim LFV Schutterwald auf eine sportliche Herausforderung vor

»Im Team ans Ziel – mit Teamwerk zum Marathon.« Unter diesem Motto hat sich eine Laufgruppe in Schutterwald gebildet, die sich binnen eines Jahres für den München-Marathon am 8. Oktober 2006 fit machen will.

VON MICHAELA QUARTZ

Schutterwald. Andreas Ritter ist passiert, was »getriebenen Unternehmern« (O-Ton) schon mal widerfährt: Der Mann war wegen zu schnellen Fahrens vier Wochen ohne Führerschein. Doch während andere sich in solchen Fällen chauffieren lassen, entdeckte der Geschäftsführer von »Teamwerk« in Schutterwald seine sportliche Ader: Ins Büro ging's mit Inlinern bzw. joggend.

Und dann passierte gar »Seltsames«: Im Fernsehen lief die Marathon-Kult-Dokumentation »Von Null auf 42«. »Ich hatte Spaß an der Bewegung bekommen und war fasziniert von dieser Sendung«, sagt Andreas Ritter heute. Nicht nur er. Flugs hatte der Gelegenheitsjogger in der Firma ein paar Kollegen um sich geschart. Schnell war die Idee geboren, es den Fernsehläufers gleichzutun.

Trainer engagiert

Mit Mitarbeitern und sogar Kunden trat Ritter dem LFV Schutterwald bei (»Man kennt sich im Ort, das hat einfach gepasst.«), engagierte in Alexander Hoferer eigens einen Trainer für seine Lauf-Gruppe und hat nun am 8. Oktober die Idee in die Tat umgesetzt: Seit diesem Zeitpunkt trimmen sich rund 15 Frauen und Männer auf Schutterwalds Wegen und Straßen mit dem großen Ziel, in einem Jahr, nämlich genau am 8. Oktober 2006, in München einen Marathon zu absolvieren.

Trainiert wird immer dienstags (morgens, 7.20 Uhr) und donnerstags (abends, 17.20 Uhr) gemeinsam. »Dazu eine zusätzliche dritte Einheit am Wochenende«, erklärt Andreas Hoferer, der für's Coaching geradezu prädestiniert ist: Physiotherapeut, diplomierter Fitnessökonom, staatlich geprüfter Übungsleiter und Sporttherapeut, Ernährungstrainer – all



Laufen für einen Traum: Sie haben den München-Marathon 2006 zum Ziel. Foto: Christoph Breithaupt

das vereint der Ohlsbacher in sich. Und wie man Trainingspläne schreibt, kennt er aus seiner aktiven Zeit als Orientierungsläufer.

Auch wenn jeder ambitionierte »Marathoner« unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt, derzeit laufen alle gemeinsam. Langsam ist dabei das oberste Credo. »Ich muss sie ausbremsen«, schmunzelt Hoferer und kennt den Fehler aller Lauf-Einsteiger zu gut: »Die wollen zu schnell zu viel.«

Trainingsbuch für jeden

Er selbst ist seinen neuen »Job« akribisch angegangen. Dem sportmedizinischen Eingangsscheck (Körperfettanalyse, Blutdrucktest, etc.) folgen individuelle Empfehlungen, gar ein Trainingsbuch hat er jedem ausgegeben. »Man kann nicht einfach draufloslaufen«, begründet Hoferer sein umfangreiches Angebot.

Auf dem Weg nach München sind auch zwei Fix-Läufe im Programm: Zum einen der Silversterlauf des LFV Schutterwald am 31. Dezember über zehn Kilometer und am 2. April dann der Halbmarathon in Freiburg. »Sie sollen den Flair eines Laufes unter Wettkampfbedingungen kennen lernen«, sagt Hoferer.

Gerade mal zwei Teilnehmer haben bereits einen Marathon absolviert, die anderen sind teilweise blutige Anfänger. Die Beweggründe zum Mitmachen sind verschieden. Die einen wollen abnehmen, die anderen sportliche Großziele erreichen, viele einfach aber auch nur fit werden. »Ich sitze nur am Schreibtisch und wollte jetzt was für meine Gesundheit machen«, sagt beispielsweise Rainer Stapf. Er ist dabei gleich in die Vollen gestiegen, hat schon nach zwei Wochen beim Berglauf zum Brandecklindle mit-

gemacht und hat vor allem beim morgendlichen Laufen auch einen Nutzen für sich entdeckt: »Man ist sofort hellwach im Kopf.« Das kann Andreas Ritter nur unterstreichen. »Das Wohlbefinden ist super«, sagt der 38-Jährige und freut sich: »Die Truppe ist klasse. Da macht das Laufen Spaß.«

Info

Teilnehmer der Gruppe sind noch willkommen. Mitmachen kann jedes Mitglied des LFV Schutterwald (auch Zeitmitgliedschaft, wird angeboten). Trainiert wird dienstags um 7.20 Uhr und donnerstags um 17.20 Uhr. Kontakt: Andreas Ritter (Telefon: 0781/6057870) oder E-mail: a.ritter@teamwerk-online.de bzw. beim LFV Schutterwald Christof Rösch (☎ 0781/679 55) oder E-Mail: marathon@lfv-schutterwald.de.