



Einziges Ziel: „Ich bin ein Finisher“

Nach harten Trainingswochen erfüllen sich die 25 „MM hoch 42“-Läufer nun ihren großen Traum

Ungläubige, erstaunte, ja verwunderte Blicke, manch hämisches Grinsen und die eine oder andere spitze Bemerkung: Für viele der 25 Teilnehmer, die sich beim MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar als „MM hoch 42“-Team auf den Weg machen, gehörten diese Begleiterscheinungen im persönlichen Umfeld anfangs dazu. Anfangs – das war im Spätsommer vergangenen Jahres. Einmal im Leben einen Marathon zu laufen und die historische Distanz über brutal harte 42,195 Kilometer mit all ihren Strapazen, Anforderungen und erforderlichen Umstellungen zu bewältigen, ist das gemeinsame Ziel.

Eigentlich waren es 28 Interessenten, die sich ein Herz fassten, sich für das „MM hoch 42“-Team zu bewerben und sich in kleinen Gruppen bei den Kooperationspartnern Engelhorn sports, Pfitzenmeier, Med sportif sowie Sportomed professionell vorzubereiten, um sich den großen Lebens Traum zu erfüllen.

Mit Christian Sommer, Miriam Neumann und Thomas Heusel mussten drei Laufbegeisterte aus privaten oder verletzungsbedingten Gründen vorzeitig die Segel streichen. Zwölf mutige Damen und 13 ehrgeizige Männer sind übrig geblieben, deren Adrenalinspiegel nach über sieben Monaten Vorberei-



Vier Gruppen, ein „MM hoch 42“-Team: Fit gemacht wurden die Läufer bei Engelhorn sports, Pfitzenmeier, Sportomed und Med sportif (von links oben nach rechts unten). Bilder: Delta

rische Dauerbrenner vom TV Schriesheim, Christian Stang. Sechs Seminare veranstaltete der „MM“: Systematische Trainingsplanung, Ernährung, Lauftechnik-Tipps, Tapering und Gesundheit waren die Themen. Zum Finale gab es eine Fragerunde, in der auch die letzten offenen Details noch geklärt werden konnten. Unterstützt vom Heidelberger Jung-Unternehmen „finisher concepts“ wurde das Begleitangebot stets zum beliebten Treff.

Am Samstag schlägt für das „MM hoch 42“-Team die Stunde der Wahrheit. Natürlich werden wir die 25 begeisterten Läufer auch dann begleiten. Das blaue T-Shirt mit dem Logo auf der Brust lässt sich leicht erkennen. Wir drücken fest die Daumen, dass jeder gesund und möglichst mit einem Lächeln im Gesicht nach dem Überqueren des Zielstrichs am Wasserturm sagen kann: „Ich bin ein Finisher...“

Roland Bode

Auserwählten im Oktober starteten und sich dem „Abenteuer“ MLP-Marathon Mannheim Rhein-Neckar stellten. Für die Coaches Maria Raether (Engelhorn sports), Claudia Gerling (Sportomed), Haki Kadria und Andreas Niemetz (Pfitzenmeier) sowie Christian Dörr und Heiko Staller (Med

Leben kennenlernen willst, lauf Marathon.“ Dieser Satz stammt aus dem Mund der tschechischen Lauf-Legende Emil Zatopek. Geändert hat sich seit Oktober vieles. „Die Uhren gehen ganz anders. Alte Gewohnheiten fallen weg, werden zur Nebensache. Du hast nicht mehr die Zeit für Freunde und Hobbies wie früher, ernährst dich anders, hast selbst am Arbeitsplatz das abendliche Training im Hinterkopf und das große Ziel stets vor Augen.“ Treffender als mit den Worten von Miriam Engel aus der Pfitzenmeier-Gruppe lassen sich die neu gemachten Erfahrungen nicht formulieren. Der häufige Wunsch, „dass der Tag 28 Stunden haben könnte“, war selbst dem „MM“ nicht möglich, in die Realität umzusetzen.

Sehr wohl aber eine intensive Betreuung des Teams. Die veröffentlichten Portraits der Läuferinnen und Läufer waren – jedes für sich – eine spannende und ganz persönliche Lebensgeschichte. Vom Wunsch, angestauten Speck zu verlieren oder mehr für die Bewegung zu tun, vom Gedanken, die körperliche Belastbarkeit zu testen, neue Grenzen zu erkennen, bis zur Idee, Mannheim heute als Vorstufe für New York morgen zu sehen – nichts blieb aus. Der eine puscht sich im Training, ob am Neckarufer, im Käfertaler Wald oder auf ir-

gendwelchen Feldwegen mit harten Rock-Tönen der „Ärzte“ im Ohr. Andere nehmen ihre lieb gewonnenen Vierbeiner als Sparringspartner mit auf die Strecke: Fortschritte, Zeit und Puls immer im Blick.

Wichtige Tipps von erfahrenen Profis gab es am Rande. Etwa vom Doppel-Junioren-Weltmeister im Triathlon, Matthias Heim. Oder von Duathlon-Bundestrainer Ralf Wodopia, der am Samstag selbst die große Schleife dreht. Der Vorjahres-Achte von Hawaii und Shooting-Star der internationalen Triathlonszene, Timo Bracht, gab ebenso wertvolle Tipps wie Ex-Hürden-Sprinterin Caren Sonn und der läufe-



Die Trainer: Christian Dörr, Maria Raether, Claudia Gerling und Haki Kadria (von links). Bild: Rinderspacher

nung nun im Stunden-Takt steigt. Gewichen ist die anfängliche Ungläubigkeit bei Angehörigen, Freunden und Kollegen. Längst ist daraus Begeisterung, Mitfiebers, Respekt, mitunter sogar ein Stück weit Neid geworden. Die meisten von ihnen werden ihren persönlichen Helden nun vom Streckenrand aus mit Applaus anfeuern.

So unterschiedlich wie das Wetter im April waren die Voraussetzungen, mit denen die

sportif) war es kein leichtes Unterfangen. Ob erfahrene Lauftherapeuten oder diplomierte Sportwissenschaftler: Einzig erreichbare und gemeinsame Basis konnte am Ende nur sein, jeden Einzelnen im „MM hoch 42“-Team zum „Finisher“ zu machen, und zwar mit individueller Trainingsplanung. So lautete die Devise: „Alle sind gut vorbereitet und können es schaffen.“

„Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues

MM 42
MANNHEIMER
MORGEN
Mit freundlicher Unterstützung
unserer Kooperationspartner:

Med sportif - Offizieller
Kooperationspartner
des Marathons Mannheim

FITNESS PARK
PFTZENMEIER

engelhorn
sports

sportomed
Sportmedizin

Die Läufer

Gruppe Engelhorn sports

Roland Eils (Schriesheim), Dagmar Wagner (Edingen-Neckarhausen), Doris Schnekenburger (Schwetzingen), Thomas Mück, Reiner Jung, Ursula Zelter, Gerlinde Baunach-Mayer (alle Mannheim).

Trainerin: Maria Raether.

Gruppe Sportomed

Michael Bag, Uwe Schäl, Gerd Weinhart, Alexander Schulz, Susanne Ritter, Sieglinde Kusma (alle Mannheim).

Trainerin: Claudia Gerling.

Gruppe Med sportif

Angelika Burkhardt (Ludwigs-hafen), Michael Schuchardt (Dielheim), Nadine Kühlwein (Lorsch), Lutz Gegenheimer, Rolf Kleemann, Monika Müller (alle Mannheim).

Trainer: Christian Dörr, Heiko Staller.

Gruppe Pfitzenmeier

Petra Fiedler, Erik Mandel, Roland Ring, Jürgen Dörr, Ilka Braunstein, Miriam Engel (alle Mannheim).

Trainer: Haki Kadria, Andreas Niemetz.