

Beim Training ist Tempo Nebensache

16.02.2005

"Marathon-Männer" der Lauffreunde Wehr schnüren Laufschuhe bei Wind und Wetter



Wenn jeden Sonntagmorgen die Lauffreunde Wehr ihre Sportschuhe schnüren und bei Wind und Wetter über Waldwege joggen, tun das einige mit einer besonderen Motivation: 42,195 km, anders ausgedrückt: Marathon. Andere laufen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun und um sich konditionell fit zu halten. Viele Lauffreunde kämen aus der Leichtathletik-Abteilung des Vereins und wollten sich jetzt auf die Langstrecke konzentrieren, erklärt Übungsleiter Walter Thoma. Aber auch Anfänger und "Spätberufene" seien bei den Lauffreunden immer willkommen.

"Die Langstrecke eignet sich für jedes Alter, man kann auch mit 45 noch anfangen. Mit jedem Training merkt man, dass man besser wird." So haben sich Laufbegeisterte von 25 bis 70 Jahren bei den Lauffreunden zusammengefunden, die auch schon bei verschiedenen Wettkämpfen beachtliche Erfolge erzielten. Mehrere Bezirksmeister kommen aus ihren Reihen, ebenso Teilnehmer am bekannten 100-km-Lauf in Biel. Rund 3500 Kilometer im Jahr legen die aktivsten Läufer Mario Heimpel und Martin Geiger im Laufschrift zurück.

Besonders beliebt sind dabei aber nicht unbedingt die bekannten City-Marathons in New York, Frankfurt oder Hamburg, sondern der anspruchsvollere Swissalpine Marathon in Davos, der höchste Bergmarathon Europas. Bis auf 2650 Meter Höhe geht dieser Lauf, 1900 Höhenmeter hat jeder Teilnehmer zu überwinden. "Da kommt es nicht so sehr auf die Zeit an, da dreht man sich auch schon mal um und genießt einfach die Landschaft", erzählt Mario Heimpel begeistert. Schon fünf Mal lief er diesen Marathon über Schnee- und Geröllfelder. Eine besondere Faszination des Marathon-Laufs erklärt Günther Schönauer: "Beim Marathon läuft man als Amateur den selben Wettkampf wie die Profis. Man ist unglaublich stolz, wenn man im Ziel dasselbe durchgestanden hat, wie die Weltklasseläufer." So lief Schönauer beim Berlin-Marathon gut 40 Minuten hinter Weltrekordler Paul Tergat ins Ziel und erreichte damit einen hervorragenden 434. Platz (von 30000 Teilnehmern).

Aber das Angebot der Lauffreunde richtet sich nicht nur an ambitionierte Leistungssportler: Beim gemeinsamen Sonntags-Training spielt Tempo keine Rolle; die Schnelleren drehen schon mal eine Extra-Runde, so dass auch langsamere Grüppchen wieder aufschließen können. Deshalb sei dieser Lauftreff ideal für Einsteiger, weil man nicht alleine laufen müsse und von Erfahreneren auch mal Tipps bekomme, erklärt Übungsleiter Thoma.

Wer Lust auf einen Wettkampf bekommt, kann sich beim Wehratallauf am 27. August in Wehr anmelden. Der Volkslauf geht heuer schon zum 15. Mal in verschiedenen Leistungsklassen über 10,2 Kilometer. Anlässlich dieses kleinen Jubiläums veranstalten die Lauffreunde zusammen mit der Stadt Wehr ein "Laufforum". Gast wird dann der Freiburger Lauftrainer und Olympiateilnehmer Herbert Steffny sein. Ein weiterer Vereinshöhepunkt ist das jährlich stattfindene Bergwochenende in der Ostschweiz, bei dem die Geselligkeit im Vordergrund steht und die Wehrer Lauffreunde beweisen, dass Laufen kein Sport von Individualisten ist.

Justus Obermeyer