

**Dienstag lesen Sie**  
Alexander Huber  
und die Angst



# freizeitsport

ABENDZEITUNG WOCHENENDE, 12./13.10. 2013 / NR. 236/41  
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347  
E-MAIL FREIZEITSPORT@AZ-MUENCHEN.DE

## Wir laufen Marathon!

*Fünf Teilnehmer des München Marathon erklären, wie sie sich vorbereitet haben – und ihre Ziele für den Lauf am Sonntag*

Der Teilnehmer-Rekord ist schon gebrochen. 19 048 Läufer haben sich für den München-Marathon angemeldet. „Das macht uns sehr stolz“, sagt Veranstalter Gernot Weigl. Damit aber nicht genug: „Mit den Nachnennungen kommen wir vielleicht sogar an die 20 000 Läufer heran.“

Und die kommen allesamt wegen dem Lauf – und wegen der Stadt. Der München-Marathon ist ein Klassiker im Rennkalender. „Dabei verzichten wir ganz bewusst auf die Verpflichtung von Stars“, sagt Weigl. „Wir richten nun schon im zweiten Jahr die deutsche Meisterschaft aus und wollen, dass unsere 'Local Heroes' im Feld ganz vorne laufen.“

Die Vorjahressieger Jan Simon Hamann und Susanne Hahn sind allerdings nicht dabei. Im Männerrennen kämpfen nationale Topläufer mit Bestzeiten von rund 2:20 Stunden. Als Favorit gilt Tobias Schreindl von der LG Passau.

Doch nicht nur Leistungssportler gehen Sonntag an den Start – sondern auch tausende Freizeitsportler. Die AZ stellt fünf von ihnen auf dieser Seite vor. **Sissi Pärtsch**



Der München Marathon ist ein Highlight im Jahreskalender für Läufer aus der ganzen Welt.

Foto: Petra Schramek

### INFOS ZUM LAUF

#### Nachnennung möglich!

Er ist nicht ohne Grund einer der beliebtesten Marathon-Wettkämpfe Deutschlands: Der Lauf-Event ist gleichzeitig ein regelrechter Kultur-Trip durch unsere Landeshauptstadt. Mit bisher 19 048 angemeldeten Teilnehmern wurde zudem ein neuer Rekord erreicht.

Start ist am **13. Oktober ab 10 Uhr** in der Ackermannstraße. Dann geht es auf den **42,195 Kilometern** sportlich an den **schönsten Orten der Landeshauptstadt** vorbei. Sightseeing pur durch den Olympiapark, den Englischen Garten über den Marienplatz, vorbei an Rathaus, Oper und Pinakotheken, durch das Siegestor und entlang der Leopoldstraße. Die **letzten 400 Meter** geht es im **Olympiastadion** auf der Tartanbahn ins Ziel!

**Nachmeldungen** sind, abgesehen vom Halbmarathon, am 12. und 13. Oktober in der Event-Arena im Olympiapark möglich. Die Ausgabe der Startnummer erfolgt am Samstag von 10 – 19 Uhr und Sonntag von 8 – 9 Uhr. **Infos, Starter- und Anwohnerinfos sowie Anmeldung:** [www.muenchen-marathon.de](http://www.muenchen-marathon.de)



### „Abends werde ich quengeln“

**JEANETTE HUG (29)**  
**Meine Motivation:** Für mich ist das Laufen eine der schönsten Sachen überhaupt und Marathon eine spannende Herausforderung.  
**Ich laufe seit:** 2008, aber anfangs komplett ohne Plan und Ahnung. Seit 2012 trainiere ich unter professioneller Anleitung von Sonja von Opel, die schon den Marathon in meiner Heimat Freiburg gewonnen hat.  
**Trainingsumfang und Ernährung:** In der Vorbereitung laufe ich in der Woche ca. 75-85 km. Klar, dass ich den Trainingsplan schon mal verflucht habe. Auch auf die Ernährung hab ich geachtet. Seit letzter Woche habe ich meinen Glykogenspeicher entleert. Kein Genuss: Fleisch zum Frühstück ist schlimm!  
**Mein Ziel:** Unter 3:45 h. Und ich nehme als Polizeibeamtin an der Polizeiwertung teil.  
**Mein Renntag:** Ich reise am Samstag aus Freiburg nach München an. Spätestens um 17 Uhr heißt es carbo-loading. Wie ich mich kenne, werde ich abends noch etwas quengeln. Am Renntag stehe ich um 6 Uhr auf, esse mein Porridge und gehe gegen 8 Uhr Richtung Start, um mir den Trubel anzusehen. Beim Laufen konzentriere ich mich auf meine Pace. Und da ich selten so lange gelaufen bin, bin ich gespannt, wie es mir ab Kilometer 35 gehen wird.  
**Meine Belohnung:** Ich bleibe noch einen Tag in München und genieße meinen Muskelkater auf dem Viktualienmarkt.



### „Schön einen draufmachen“

**STEFAN SEITZ (31)**  
**Meine Motivation:** Ich hatte schon immer eine große Klappe. Irgendwann muss man dem dann einfach gerecht werden. Aber natürlich erfülle ich mir auch einen Lebensraum. Es ist mein erster und wohl auch mein letzter Marathon.  
**Ich laufe seit:** Oktober 2012 – da habe ich nämlich mit dem Rauchen aufgehört.  
**Trainingsumfang und Ernährung:** Ich bin seit einem Jahr fast jeden Sonntag 25 bis 32 km gelaufen. Jetzt habe ich 1550 km heruntergespult. Und in den letzten 12 Wochen absolut auf die Ernährung geachtet.  
**Mein Ziel:** Ich möchte einen wunderschönen Tag haben und versuche zwischen 4:15 bis 4:30 h zu laufen. Das Schöne: Egal, mit welcher Zeit ich ankomme. Es ist sicher meine persönliche Bestleistung!  
**Mein Renntag:** Ich habe mir die Woche vor dem Lauf freigenommen, damit ich genügend Schlaf bekomme. Am Samstag werde ich früh ins Bett gehen. Aufstehen um 7 Uhr, dann Müsli und um 9 Uhr geht es auf die Strecke. Ich habe viele Freunde, die mich an der Strecke anfeuern. Sollte ich ein Tief haben, werde ich auch an die Leute denken, die mir das nicht zugetraut haben.  
**Meine Belohnung:** Ich freu mich darauf, mit meinen Kumpels richtig schön einen draufzumachen. Endlich ein Bier zu bestellen und nicht dazu zu sagen: bitte alkoholfrei!



### „Mein vierter Marathon“

**PETER ERMERT (39)**  
**Meine Motivation:** Im Grunde brauche ich keine besondere Motivation, weil mir das Laufen an sich schon extrem viel Spaß macht. Letztes Jahr habe ich nicht am Marathon teilgenommen und ich habe es richtig bereut.  
**Ich laufe seit:** Angefangen habe ich vor etwa 10 Jahren und am Sonntag bestreite ich meinen vierten Marathon.  
**Trainingsumfang und Ernährung:** In den letzten Jahren habe ich mich immer mit Claus Ruscher vorbereitet. Er ist Lauf-Coach und das Training gehört für mich inzwischen zum Marathon dazu. Ich esse ausschließlich, was mir schmeckt – und mir schmeckt schon auch Fleisch, Chips und Bier.  
**Mein Ziel:** Eine Zeit von 3:45.  
**Mein Renntag:** Am Samstag möchte ich gerne recht früh ins Bett. Ich nehme zudem an der Marathonstudie der TU München teil und bekomme deshalb am Renntag um 7:30 Uhr einen EKG-Gurt angelegt, den ich während des Rennens trage. Davon abgesehen wird es bei mir ein ausgiebiges, aber leicht verdauliches Frühstück mit Obst und Toast geben.  
**Meine Belohnung:** Nach dem Lauf werd ich im Rahmen der Studie erst noch durchgecheckt und mir wird Blut abgenommen. Dann wird es abends sicher ein paar Bier geben.



### „Ich bin richtig durchgetaktet“

**BRIGITTE METZGER (51)**  
**Meine Motivation:** Der Marathon hat mich schon immer fasziniert. Es reizt mich total, diese Distanz zu schaffen! Außerdem: München ist meine Heimat- und Geburtsstadt.  
**Ich laufe seit:** über 30 Jahren. Mein erster Wettkampf kam erst 10 Jahre später. Am Sonntag laufe ich meinen dritten Marathon.  
**Trainingsumfang und Ernährung:** Ich bin das Projekt mit all meiner Kraft, viel Biss und einem gezielten Training angegangen. So um die 50-70 km bin ich pro Woche mit meinen Lauffreunden gelaufen. Gezielte Ernährung stand dieses Mal auch auf dem Plan.  
**Mein Ziel:** 2009 und 2010 bin ich mit ein paar Sekunden über 4 Stunden ins Ziel gekommen. Nun hab ich den unbedingten Ehrgeiz, deutlich drunter zu laufen.  
**Mein Renntag:** Ich bin richtig durchgetaktet. Am Vorabend alles herrichten: Kleidung, Schuhe, Uhr, Startnummer, Chip. „Mülltüte“ zurechtschneiden – die zieh ich am Start beim Warten über, um nicht auszukühlen. Der Wecker klingelt um 5:30 Uhr. 6 Uhr Frühstück. Um 8 Uhr anziehen, ein paar Dehnübungen. Um 9 Uhr Abfahrt. Viel reden werde ich nicht. Los geht's. Endlich!  
**Meine Belohnung:** Die Ziellinie zu durchlaufen! Ich werde sehr gerührt sein und es werden sicher Tränen fließen. Mein Mann und unsere vier Kinder werden mich erwarten und das ist Glücksgefühl pur.



### „Montag nach Portugal“

**CHRISTINA SCHELS (44)**  
**Motivation:** 2011 bin ich meinen ersten Halbmarathon gelaufen. Und beim Zieleinlauf im Olympiastadion habe ich mir gewünscht, noch weiter laufen zu dürfen. Der Wunsch wird jetzt am Sonntag erfüllt.  
**Ich laufe seit:** Anfang 2002 – bei Schnee und Eis. Erst waren es nur immer wenige 100 Meter, dann musste ich verschnaufen. Stück für Stück wurde die Distanz länger.  
**Trainingsumfang und Ernährung:** In der Vorbereitungsphase bin ich pro Woche ca. 40-70 km gelaufen. Zusätzlich habe ich Kraft- und Ausgleichstraining gemacht. Insgesamt habe ich 10 Stunden pro Woche trainiert. Ich lebe seit über 25 Jahren vegetarisch und esse ausgewogen. Die Woche vor dem Marathon habe ich eiweißreich und kohlenhydratarm gestartet. In der zweiten Wochenhälfte habe ich dann Kohlenhydrate geladen.  
**Mein Ziel:** Mit Freude zu laufen und gut und wohlbehalten ins Ziel zu kommen! Eine Zeit unter 4 Stunden wäre super!  
**Mein Renntag:** Ich werde versuchen ausreichend Schlaf zu bekommen. Samstagabend geht es noch zur Nudelparty. Bloß keine Hektik am Renntag. Beim Rennen bekomme ich Energie von den Zuschauern!  
**Meine Belohnung:** Ich fliege am Montag mit meinem Mann nach Portugal! Wellness, gutes Essen und guter Wein!