

Das Erfolgsmodell läuft wieder an

Von Norbert Fettback
und Gabriele Schulte

Hannover. Noch liegt Frühnebel über dem Maschsee, als die Ersten zum Treffpunkt kommen. Manche der Männer und Frauen in bunten Laufjacken und engen langen Hosen haben sich schon eine Stunde vor dem offiziellen Beginn der HAZ-Marathon-Vorbereitungsgruppe zum Sportleistungszentrum begeben, um sich an einem Stand von „Det´s Laufshop“ über Schuhmodelle zu informieren. Andere nutzen die Gelegenheit zu einem ersten Erfahrungsaustausch. 96 Teilnehmer sind diesmal dabei – so viele wie noch nie, seit 2004 die erste HAZ-Vorbereitungsgruppe anlässlich des Hannover-Marathons an den Start gegangen ist. Ein Erfolgsmodell, wie die nunmehr vierte Auflage verdeutlicht. „Absolute Rekordbeteiligung“, freut sich Trainer Markus Pingpank. 52 Läufer wollen sich am 6. Mai in Hannover auf die 42,195 Kilometer lange Strecke begeben, 44 versuchen es mit der halb so langen Distanz.



Foto: Uli zur Nieden

Markus Pingpank, der bis dahin die gemeinsamen Läufe alle zwei Wochen in bewährter Manier anleiten und auch zwischendurch wertvolle Trainingstipps geben wird, freut sich nicht nur über die bisher größte Teilnehmerzahl, sondern auch über zahlreiche zufriedene Freizeitsportler, die ein weiteres Mal dabei sind. „27 haben schon voriges Jahr in der HAZ-Gruppe mitgemacht“, sagt der Profi-Coach aus Barsinghausen. Reinhild Muschter ist sogar schon zum dritten Mal dabei. Nachdem sie sich im Marathon von 4:58 voriges Jahr auf 4:09 Stunden verbessert hat, will die 42 Jahre alte Hannoveranerin jetzt ihre persönliche Schallmauer durchbrechen. „Vorne soll eine 3 stehen“, sagt sie. Die Gruppe helfe ihr besonders dabei, sich zu den im Allgemeinen wenig beliebten langen Vorbereitungsläufen aufzuraffen. Sie sind das nötige „Salz in der Suppe“ für einen Marathon, die es bis in den April 2012 hinein am Köcheln zu halten gilt.

Von den Erfahrungen der „alten Hasen“ können auch die Neulinge profitieren. „Ich bin den Marathon durchgelaufen, obwohl ich ab Kilometer 30 Probleme hatte“, erzählt Detlef Herrenkind aus Wunstorf, der an der Vorbereitungsgruppe besonders den Zusammenhalt schätzt. Auch seine Fragen - etwa zu Ernährung und Sportkleidung - seien dort alle beantwortet worden, sagt der 60-Jährige. Christian Hahne aus Lehrte, der sein Marathon-Debüt plant, hört interessiert zu. „Vom großen Einbruch bei Kilometer 30 ist immer wieder die Rede“, meint der 45-Jährige aus Lehrte. „Wenn ich jetzt in der Gruppe vieles über Warmmachen, Lauftechnik und Stretching dazulerne, werde ich mich sicherer fühlen.“ Mit Spannung sieht auch Janina Dröge den nächsten Wochen und Monaten entgegen. Zwar ist die frühere Zweitliga-Handballerin schon zweimal den Halbmarathon in Hannover gelaufen, das aber sei „aus dem Stand“ geschehen. Jetzt wolle sie sehen, was dabei herauskommt, wenn so ein Vorhaben gut durchdacht angegangen wird, sagt die 33-Jährige.

Dieses erste Treffen dient vor allem dazu, Hinweise zum individuellen Leistungsvermögen zu erhalten und für jeden das richtige Trainingstempo zu finden. Dazu lässt Markus Pingpank alle eine 1600 Meter lange Strecke am Maschsee mehrmals laufen – jedes Mal zügiger. Anschließend werden die Pulswerte und die persönliche Belastungsgrenze notiert. Auf dieser Grundlage teilt der Trainer die Gruppen ein, deren Leiter - selbst erfahrene Läufer - bei den gemeinsamen Läufen ein bestimmtes Lauftempo vorgeben werden. Jeder soll gefordert, aber niemand überfordert werden, der sich auf das gemeinsame Abenteuer Marathon oder Halbmarathon einlässt. „Wichtig ist es fürs Erste“, sagt Pingpank, „jetzt regelmäßig zu laufen.“ Zwei-, dreimal die Woche, zunächst ohne dabei besonders auf Streckenlänge und Tempo zu achten.

So mancher merkt schon beim Leistungstest, dass es kein Zuckerschlecken werden wird, am 6. Mai das selbst gesteckte Ziel zu erreichen. Und das sind nicht nur Neulinge. Janina Dröge etwa, die als Ärztin beruflich einiges um die Ohren hat, bekommt es deutlich zu spüren, dass sich eine Zeit von 1:50 Stunden für den Halbmarathon nicht aus dem Ärmel schütteln lässt.

Weiter geht's am 19. November. Dann trifft sich die HAZ-Vorbereitungsgruppe, aufgeteilt in vier Leistungsbereiche, zum ersten „richtigen“ Lauf. Zehn weitere folgen – und dazu jede Menge „Hausaufgaben“ ...

Umfrage: Warum machen Sie mit?

Britta Schulze, Sekretärin aus Isernhagen: „Mithilfe der HAZ-Gruppe habe ich voriges Jahr schon den Halbmarathon geschafft, mit meiner Zeit von 2:04 Stunden war ich sehr zufrieden. Jetzt möchte ich herausfinden, ob ich auch einen Marathon bewältigen kann. Im Team fällt das leichter.“

Martin Falk Schulz, Diplom-Ingenieur aus Hannover: „Ich setze auf die Motivation in der Gruppe und die professionelle Trainingsbegleitung. Den Hannover-Marathon bin ich bis 2009 schon viermal gelaufen, habe immer allein dafür trainiert. Dann war die Luft raus. Diesmal würde ich meine Bestzeit gern deutlich auf 3:15 Stunden verbessern.“

Sabine Klinger-Bültemann, Ärztin, und Claudia Poppe, Berufsschullehrerin aus Hannover: „Wir haben uns zusammen angemeldet, um wieder gemeinsam Sport zu machen. Vorher haben wir lange Handball gespielt. Wettkampferfahrung beim Laufen haben wir nicht. Im Mai wollen wir den Halbmarathon angehen, mal gucken, ob ´s geht.“

Christian Hahne, IT-Spezialist aus Lehrte: „In diesem Jahr bin ich in Langenhagen und auf Mallorca meine ersten beiden Halbmarathons gelaufen, nächstes Jahr soll es der Marathon werden. Bis zu einem Bandscheibenvorfall vor zwei Jahren habe ich Volleyball gespielt. Danach habe ich mit dem Laufen angefangen, weil das rückenfreundlicher ist. Aber wie macht man ´s richtig? Da hoffe ich auf Antworten, die mir mehr Sicherheit geben.“

Claudia Kuck, Druckereikauffrau aus Hannover: „Marathon wollte ich immer schon mal machen. Ich laufe bisher maximal zwei bis dreimal die Woche und freue mich, das jetzt mit der Gruppe professionell vorbereiten zu können. Meine Zehn-Kilometer-Wettkampfzeit liegt bei 51 Minuten. Super wäre es, den Marathon unter vier Stunden zu laufen.“
gs/fe



Foto: Uli zur Nieden