

Ein Trainingslauf mit.....Karsten Ahrens

Stadtbahnfahrer bei der Üstra AG, 41 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder



Letztes Jahr bist du beim Ricklinger Volkslauf über die 5,5km Strecke an den Start gegangen und hast nach 36:55 Minuten das Ziel erreicht. In diesem Jahr in Ricklingen bist du über die 10km Strecke gestartet und warst nach sagenhaften 53:40 Minuten im Ziel.

Solche Leistungssprünge sind fast schon verdächtig oder hast du hierfür eine einfache und plausible Erklärung? Ja. Es gibt dafür zwei Gründe. Zum Einen bin ich letztes Jahr in Ricklingen mit 125kg an den Start gegangen und habe seit dem Frühjahr über 20kg abgespeckt. Zum Anderen laufe ich wieder regelmäßig und bin fast jeden Donnerstag beim gemeinsamen und angeleiteten Training von Markus dabei.

Hat sich dein Leben zum Positiven oder eher zum Negativen geändert? Beides, ich musste mir ja eine komplett neue Garderobe anschaffen. Nein, ganz im Ernst, ich sehe das ganze sehr positiv. Ich habe weniger Kniebeschwerden als früher, ich bin beweglicher und das Laufen, macht mir mit jedem Kilogramm weniger, immer mehr Spaß. Und meine Bestzeit über 10 Kilometer (49:45/ 1994), die versuche ich demnächst noch zu knacken.

Apropos Bestzeiten. Was ist denn deine Bestzeit über die Marathondistanz?

Knapp über 2:12 Stunden.

Wie jetzt?

Ja, ich begleite jedes Jahr die schnellen Jungs beim Hannover Marathon, als Radbegleitung und dieses Jahr bin ich knapp über 2:12 Std. im Ziel gewesen. Laufend habe ich und möchte ich auch keinen Marathon absolvieren.



Wie viel Zeit steckst du ins Laufen und würdest du Laufen als eine Sucht bezeichnen?

Ich laufe zwei bis drei Mal pro Woche und ja es ist eine Art „Sucht“ geworden. Genau genommen hat mir der Sport (ich spiele noch Fußball und bin auch im Radsportverein) immer einen tollen Halt gegeben und nun ist das Laufen als gesunde Alternative in den Vordergrund gerückt. Süchtig macht mich dabei, meine eigenen Grenzen auszutesten und die tolle Kameradschaft, die unter Sportlern herrscht. Sportler sind lockerer und haben viel Spaß untereinander und diese Sucht mag ich.

Was ist die schönste Laufstrecke die du kennst? In Deutschland ist dies die Strecke Neuwerk – Cuxhaven beim EWE Lauf und meine absolute Lieblingsstrecke und -lauf ist die Etappe Bornholm (<http://www.etape-bornholm.dk/>)

Wie findest du Hannover als Laufstadt und den Marathon in Hannover? Was würdest du an den Laufstrecken, an den Menschen und an der Umgebung ändern, wenn du es könntest? Hannover hat wunderschöne Ecken. Jetzt im Herbst sind die Farben der Eilenriede traumhaft anzuschauen. Den Marathon in Hannover, na ja, ich helfe dort regelmäßig ehrenamtlich mit und trotzdem würde ich die Marathondistanz absagen. Alle Energie sollte in den Halbmarathon gesteckt werden. Es sollte mehr für den Breitensportler getan werden wie z.B. die Startgebühren senken. Aber ich bin nicht derjenige der dies entscheidet und werde auch weiterhin als ehrenamtlicher Helfer zur Verfügung stehen.

Gönnt du dir mal etwas für deine Schinderei? Wenn du 2000 Euro ausgeben dürftest, würdest du zum New York Marathon oder auf eine einsame Insel fliegen? Warum?

Da die Flüge zur Zeit recht günstig sind würde ich wahrscheinlich mit 2000 Euro nach New York zu einer Zeit fliegen, wenn der Marathon nicht stattfindet. Anschließend würde ich auf eine einsame Insel fliegen (Bornholm natürlich!!). Und für meine Schinderei würde ich mir dann noch ein paar neue Laufschuhe gönnen. Sind die 2000 Euro dann aufgebraucht?

Was hast du heute trainiert? Strecke, Tempo, Puls

Wir sind eine Runde um den Maschsee gelaufen, am Ohedamm abgebogen und von dort wieder zurück zum Stadion. Waren so 8km in 48 Minuten bei Puls – oh habe vergessen den Pulsgurt umzumachen, fühlte mich aber recht locker!

Ich danke für das Gespräch.

