

Ein Trainingslauf mit.....Roberto Purrello



Wie hast du das Laufen für dich entdeckt?

Über die Laufgruppe **Pingpank-AGRAVIS/Üstra** – (AGRAVIS wird gesponsort durch die Raiffeisen Versicherungs-Vermittlungsgesellschaft mbH & Co. KG www.rvv-hannover.de) habe ich das Laufen entdeckt. Vor einem Jahr wurde innerhalb der Agravis gefragt, wer Lust hätte einmal pro Woche unter sportfachmännischer Anleitung und mit einem systematischen Aufbau von Leistungsdiagnostik über Trainingssteuerung und Trainingsbegleitung, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Warum nicht, habe ich mir gedacht, da habe ich es einfach ausprobiert.

Hat sich dein Leben zum Positiven oder eher zum Negativen geändert?

Mein Leben hat sich definitiv zum Positiven geändert. Ich kann mich noch an das erste Mal beim gemeinsamen Lauftreff erinnern. Ich konnte gerade 1000 Meter laufen und am Pier 51 bin ich umgedreht und zurückgegangen. „Roberto du muss etwas ändern“, habe ich mir gesagt. Zeitgleich mit dem Laufen habe ich meine Ernährung umgestellt und besuche regelmäßig ein Fitness-Training. Seitdem habe ich schon 10 Kilo verloren, bin beim Silvesterlauf in Hannover gestartet und brauchte nicht gehen. Das Laufen hat positive Wirkung auf alle Bereiche meines Lebens.

Wie viel Zeit steckst du ins Laufen?

Neben der Laufgruppe vom Donnerstag versuche ich noch einmal die Woche zu Laufen. Also komme ich etwa auf insgesamt 1 1/2 Stunden.

Ist Laufen eine Sucht?

Es kann zu einer Sucht werden. Am Anfang war es die Hölle, ich habe mich gequält. Trotzdem bin ich regelmäßig zur Laufgruppe gekommen. Mittlerweile habe ich kleine Erfolgserlebnisse und mein Ehrgeiz ist geweckt.



Foto von links: Thomas Kumrow/Üstra, Michael Strube, Eric Hess, Rainer Stenzel, Roberto Purrello (alle Agravis/RVV), Oliver Bock/Üstra, Wilfried Oberheide(Agravis/RVV)

Was ist deine Bestzeit um den Maschsee?

Die Runde um den Maschsee habe ich beim HDI-Silvesterlauf in 35:26 Minuten absolviert. Im Spätherbst war ich schon bei 32:36 Minuten angelangt.

Wie findest du Hannover als Laufstadt? Was würdest du an den Laufstrecken, an den Menschen und an der Umgebung ändern, wenn du es könntest?

Hm, in erster Linie würde ich versuchen die Hannoveraner zu mehr Freundlichkeit zu bewegen. Auch etwas mehr Toleranz gegenüber den Läufern durch die Fahrradfahrer am Maschsee wäre nicht verkehrt.

Brauchst du ein Ziel oder kannst du auch ohne Ziel bei Wind und Wetter deine Laufschuhe anziehen?

Von Wind und Wetter lasse ich mich nicht abhalten. Ein Ziel ist jedoch nie verkehrt. Das hilft einem weiterzumachen und dran zu bleiben. Die Ziele gibt Michael Strube (oberes Foto, Zweiter von links) von der Agravis zusammen mit Markus Pingpank vor. Der nächste Lauf ist der Cebit-Run. Am meisten freue ich mich schon auf den Sport-Scheck-Nachlauf.

Gönnt du dir mal etwas für deine Schinderei? Was ist das Schönste was du dir nach einem guten Lauf vorstellen könntest?

Dank der Ernährungsumstellung und dem regelmäßigen Training kann man sich hin und wieder auch mal etwas Ungesundes gönnen, ohne dabei gleich ein schlechtes Gewissen zu haben. Das schönste nach einem Lauf wäre wohl mal eine richtige "Massage" :-)

Wenn du 2000 Euro ausgeben dürftest, würdest du zum New York Marathon oder auf eine einsame Insel fliegen? Warum?

Da mich der Marathon nicht reizt, würde ich eher auf eine einsame Insel fliegen.

Was hast du heute trainiert?

Die letzten Wochen haben wir an der Schnelligkeit gearbeitet. Ich möchte die Maschseerunde dieses Jahr noch unter 30 Minuten laufen.