

Rheinfelden

Badische Zeitung vom Dienstag, 12. Oktober 2004

Ziel ist der Halbmarathon ☆

Christa Heinz will Laufanfänger in einem halben Jahr für die 21,1-Kilometer-Strecke fit machen

Von unserem Redakteur Ralf Staub



Von Null auf 21: Christa Heinz will Laufsportanfänger auf den Freiburger Halbmarathon im April vor ...mehr

RHEINFELDEN. "Von Null auf 21" heißt das Projekt von Christa Heinz, mit dem die renommierte Sportlerin Menschen ansprechen will, die bisher nie oder nur gelegentlich Ausdauersport betrieben haben. Das Ziel: Die Teilnehmer sollen in einem halben Jahr am Halbmarathonlauf in Freiburg über 21,1 Kilometer teilnehmen.

Animiert wurde Christa Heinz durch eine dreiteilige Serie im Südwestrundfunk, in der völlig unsportliche Menschen in einem halben Jahr für den New-York-Marathon fit gemacht wurden. "Ich halte es für eine gute Idee,

Menschen zu motivieren, über den Sport ihre Gewohnheiten zu ändern und durch körperliche Aktivität eine neue Note zu geben", sagt Christa Heinz, die seit 20 Jahren Ausdauersport betreibt und unter anderem einen vierten Platz in ihrer Altersklasse beim legendären Ironman auf Hawaii erreicht hat.

Die Idee kommt offenbar an: Obwohl bisher noch keine große Werbung für "Von Null auf 21" gemacht worden ist, hat sie bereits knapp 30 Anmeldungen. "Durch das Fernsehen hat jetzt auch Otto Normalverbraucher gewehen, dass man das Langstreckenlaufen lernen kann", ist sie überzeugt.

Alle Interessierten treffen sich bei der Eröffnungsveranstaltung am Samstag, 16. Oktober, um 15 Uhr im Laufsport-Geschäft, Wiesentalstraße 12. Dort wird die Sportmedizinerin und Langstreckenläuferin Heike Dieterich referieren, worauf Laufanfänger und -anfängerinnen aus sportmedizinischer Sicht zu achten haben.

Die sportliche Betreuung der Trainingsgruppe übernimmt Christa Heinz. "Für mich ist das jetzt auch eine neue Herausforderung", sagt sie. Ob sie beim Marathon zwei Minuten schneller oder langsamer laufe, sei nicht mehr so wichtig, "ich bin einfach ein Mensch, der sich gerne bewegt". Alle Teilnehmer erhalten einen Trainingsplan zum Aufbau ihrer Kondition. Um einen seriösen Aufbau zu gewährleisten, sind drei bis vier Mal Training pro Woche notwendig. Zweimal pro Woche trainiert die Gruppe gemeinsam in Minseln: samstags von 8 bis 9 Uhr morgens, mittwochs von 19 bis 20 Uhr. Das Training und die Trainingspläne sind kostenlos.

Für den Halbmarathon am 10. April 2005 müssen zunächst einmal Grundlagen geschaffen werden. Für Laufanfänger bedeutet dies abwechselnd zwei Minuten laufen und zwei Minuten gehen. Bereits nach vier Wochen sollten die Teilnehmer dann in der Lage sein, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. "Es werden gezielt Anfänger angesprochen, die allerdings ihr Ziel ernsthaft im Auge haben", sagt Christa Heinz.



Von Null auf 21: Christa Heinz will Laufsportanfänger auf den Freiburger Halbmarathon im April vor ...mehr

*Anmeldung ist noch möglich
unter: info@laufsport-heinz.de*