



Weil am Rhein

Badische Zeitung vom Dienstag, 12. Oktober 2004

"Von null auf 21" - das ehrgeizige Ziel ist der Halbmarathon ☆

Christa Heinz will Laufanfänger, die bereit sind ihre Gewohnheiten zu ändern, in nur einem halben Jahr für die 21,1 Kilometer lange 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 gesehen, 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 aus sportmedizinischer Sicht zu achten haben.

Die sportliche Betreuung der Trainingsgruppe übernimmt Christa Heinz. 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 in Minseln: samstags von 8 bis 9 Uhr, mittwochs von 19 bis 20 Uhr.

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