

Rheinfelden

Badische Zeitung vom Dienstag, 22. Februar 2005

Die meisten halten durch ☆

Erfolgreich "von null auf 21"

EICHSEL (jsh). "Es sind ja nur noch sieben Wochen", flüstert eine der Projektteilnehmerinnen ihrer Platznachbarin zu. Dass sie etwas aufgeregt wirkt, wundert kaum, denn am 10. April wird es für die noch 130 Teilnehmer des Projekts "Von null auf 21" ernst. Dann nämlich gehen die Läufer beim Freiburger Halbmarathon an den Start.

Vor einem halben Jahr hatte sich Laufsportlerin Christa Heinz das ehrgeizige Ziel gesetzt, Menschen, die bisher nicht oder nur gelegentlich Ausdauersport betrieben hatten, in sechs Monaten auf einen Halbmarathon vorzubereiten. Die Idee stieß auf große Resonanz und es sind bereits mehr als 100 Projektteilnehmer beim Freiburger Halbmarathon angemeldet. Damit es den Läufern gelingt die Distanz (21,1 Kilometer) zu bewältigen, gaben die Trainer Christa und Eberhard Heinz sowie Hubert Klemm beim Teilnehmertreffen im Landgasthaus Maien den Organisationsplan und Tipps zur optimalen Vorbereitung bekannt.

Um den Laufbegeisterten das "Finishen", wie es im Profijargon heißt, des Marathons zu erleichtern, hatten die Trainer Ratschläge zur Trink- und Nahrungsversorgung im Wettkampf parat. Außerdem wies Eberhard Heinz auf das für das Laufprojekt eingerichtete Online-Forum der Badischen Zeitung hin.

Im Gespräch mit der BZ zeigte sich Heinz positiv überrascht, dass noch 80 Prozent der Angemeldeten mittrainieren. Des weiteren berichtete er, dass das Wintertraining wegen der Minusgrade und dem gelenk- und bänderbelastenden Asphaltlaufen besonders hart war. Das bestätigt auch Teilnehmerin Sabine Müller: "Klar gab es zwischendurch Tiefs, ich habe auch mal ans Aufgeben gedacht, aber letztendlich haben mein Partner und ich uns immer wieder gegenseitig motiviert."

Informatives zu "Ausdauersport und Ernährung" berichtete Ernährungsberaterin Anette Gebhardt, die am Projekt teilnimmt. Sie klärte ihr Publikum über die Funktionen von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten auf, ging auf den Stoffwechselprozesses ein und warnte vor den Folgen von falscher Ernährung.

Nach dem Halbmarathon wird das Projekt noch nicht abgeschlossen sein, da die Organisatoren ab Oktober jeden, der weitermachen möchte, auf einen Marathon vorbereiten wollen. Parallel dazu wird ein Projekt starten, beim die Teilnehmer in einem halben Jahr auf ein Viertel der Marathondistanz vorbereitet werden. Auftaktveranstaltungen hierzu finden am 29. April in Rheinfelden und am 30. April in Binzen statt.