



## Rheinfelden

Badische Zeitung vom Dienstag, 12. April 2005

### Und jetzt die 42 Kilometer im Visier ☆

**Alle 107 Teilnehmer des Laufprojektes "Von 0 auf 21" schafften den Freiburger Halbmarathon**



Über den eigenen Schatten gesprungen: Alle 107 Teilnehmer des Projekts "Von 0 auf 21" schafften de ...mehr

RHEINFELDEN (vid). Alle 107 Teilnehmer des Lauf-Projekts "Von 0 auf 21" haben den Halbmarathon geschafft. Jeder erreichte am Sonntag den Zielstrich des Freiburg-Marathons. Auch wenn vier Läuferinnen nach dem Kontrollschluss im Ziel eintrudelten, war das Lauf-Projekt für Einsteiger, von den ehemaligen Triathleten Christa und Eberhard Heinz aus Minseln initiiert, ein voller Erfolg.

Nahezu alle Hobby-Läufer setzten ihre Vorgaben um und blieben in der anvisierten Zeit. Dafür hatten sie seit Oktober zusammen mit ihren Lauftrainern Christa und Eberhard Heinz sowie Hubert Klemm trainiert und dabei bis zu 45 Kilometer in der Woche in ihren Turnschuhen verbracht. Doch die Anstrengungen haben sich gelohnt.

**Badische Zeitung**  
**Gutscheinheft**



Mit der Badischen Zeitung sind Sie immer gut informiert!

- ▶ 10 Ausgaben (Mo-Fr)
- ▶ 5 Ausgaben (Samstag)
- + ein kleines Überraschungsgeschenk

**für nur € 16,-!**

**Badische Zeitung**

"Getragen durch das Publikum und die zahlreichen Musikbands lief es bei mir bis Kilometer 18 optimal", resümierte der Nollinger Karlheinz Steinegger nach dem Zieleinlauf. Für die 21 Kilometer lange Schleife durch die Zähringerstadt benötigte er 2:07:12 Stunden. Auch der älteste Projektteilnehmer, der 65-jährige Eduard Zimmermann, lieferte eine beachtliche Endzeit ab. In 1:50:35 Stunden lief er als 2749. durchs Ziel: Rang 16 in seiner Altersklasse.

Fast 20 Minuten vorher war der Schnellste der Gruppe, Roland Wetz, nach 1:31:29 Stunden angekommen. Der 35-jährige Grenzach-Wyhlener erreichte mit dem 503. Gesamtrang - angesichts von über 9000 Halbmarathon-Teilnehmern eine grandiose Leistung - den besten Platz der 107er Gruppe. Die Hüsingerin Annette Gebhardt und Elke Müller aus Nollingen liefen ebenfalls souverän. "Anfangs hatten wir Schwierigkeiten unsere Startunterlagen zu bekommen, weil der Andrang von 13 000 Teilnehmern so groß war, doch dann beim Stadtmarathon selbst lief alles bestens", erklärte Annette Gebhardt. In der Frauen-Alterklasse W45 wurde sie in 2:24:06 Stunden 246. Elke Müller brauchte 2:17:58 Stunden. Ein Großteil der Teilnehmer will nun auch beim nächsten

Laufprojekt von Christa Heinz mitmachen. Unter dem Motto "Von 21 auf 42" erwartet die Hobby-Läufer auch die doppelte Dosis an Training und Strapazen. "Das wird richtig hart", warnt Christa Heinz jetzt schon. Sie selbst kam nach 1:38:32 Stunden als 76. Frau ins Ziel.

Einen tollen Erfolg verzeichnete übrigens Heike Dieterich vom Laufclub Marathon: Mit 1:28.55 Stunden belegte sie Platz 15 bei den Frauen und Platz eins in ihrer Altersklasse W 45. Wenn das kein Vorbild für die Hobbyläufer ist!