

## Drang zum Laufen ungebrochen ☆

Ehepaar Heinz bereitet 220 Läufer auf nächste Marathon-Veranstaltung in Freiburg vor / Auftakt am 7. Oktober



Im Zeichen des Laufschuhs stehen die neuen Projekte von Christa und Eberhard Heinz. Die ehemaligen ...mehr

RHEINFELDEN (vid). Den Traum, einen Marathon zu laufen, haben viele. Doch nur wenige verwirklichen ihn. Seit dem vergangenen Oktober helfen die beiden Ex-Triathleten Christa und Eberhard Heinz Hobbysportlern den Traum zu realisieren. Damals startete das Ehepaar das Projekt „Von null auf 21“. Ziel war der Halbmarathon in Freiburg. Und die Resonanz war riesig. 130 Sportler gingen das Projekt an, 87 davon passierten im April die Ziellinie nach 21 Kilometern. Nun haben die Heines ihre Projekte um eines erweitert. Es heißt: „Von 21 auf 42“.

Doch nicht nur dieses Marathon-Projekt steht an, auch die Vorbereitung auf den nächsten Halbmarathon werden die Heines ab Oktober wieder anbieten. Daher sind auch Neueinsteiger willkommen. Schon jetzt haben sich über 100 Anfänger und Hobby-Ausdauersportler angemeldet und bereits am laufenden „Einstiegsprojekt“ und am Aufbauprojekt „Von 21 auf 42“ teilgenommen. „Allerdings haben wir noch Kapazitäten frei“, erklärt Eberhard Heinz. Und das, obwohl die beiden Lauftrainer schon mehr als 220 Schützlinge unter ihren Fittichen haben.

Aufgrund der großen Nachfrage mussten sie diesmal sogar zwei weitere Trainingsstandorte anbieten. „Der Zulauf war einfach zu groß. Laufen boomt im Moment“, resümiert Eberhard Heinz. Seit dem Frühsommer laufen das Ehepaar und der engagierte Lauftrainer Hubert Klemm mit den Teilnehmern. Mittlerweile auch in Schopfheim und in Binzen.

Dennoch: Vor allem Neueinsteiger können sich bei der Auftaktveranstaltung in Binzen am 7. Oktober über die kommenden Projekte informieren. Anschließend erfolgt die Betreuung durch die Trainer. Jeweils zweimal in der Woche wird dann mit den Teilnehmern trainiert. Ansonsten nach dem Trainingsplan, den Ausdauerspezialist Hubert Klemm für jeden individuell erstellt. „Zum ersten Mal können auch Eltern ihren Nachwuchs mit ins Training bringen“, kündigt Eberhard Heinz an. Insgesamt 15 Teilnehmer im Alter von acht bis 16 Jahren können noch aufgenommen werden. Darüber hinaus kann – auf Wunsch – eine sportmedizinische Betreuung durch Dr. Heike Dieterich erfolgen.

Anfangs werden die Laufeinheiten, beginnend ab dem Europastadion, noch zusammen bestritten. „Später – so im Dezember – trennen wir die Läufer in Leistungsgruppen“, berichtet Christa Heinz. Ein Teil wird dann Marathon spezifisch vorbereitet, der andere Teil wird versuchen, „von null auf 21“ zu kommen.

In Rheinfelden, wo momentan mehr als 145 Läufer im laufenden Sommerprogramm aktiv sind, wurde mit den „Hasen“ erstmals eine vierte Leistungsgruppe (neben den Wiesels, Pumas und Gazellen) eingerichtet. Sie wird von Theresia Böhrer betreut. Die Topp-Läuferin hatte zuletzt beim Swiss Alpine Marathon für Aufsehen gesorgt. Die Initiierung dieser Gruppe war nötig geworden, „weil die drei Übungsleiter zu viele Läufer betreuen müssten“, erklärt Christa Heinz.

Auch für die laufenden Sommerprojekte hat das Läufer-Ehepaar einen würdigen Abschluss gefunden. Bei einem eigens organisierten bezirksoffenen Volkslauf am 2. Oktober in Binzen können die Läufer ihren Leistungsstand unter Beweis stellen. Zusammen mit der Supermarkt-

Kette Hieber werden die HeIZES dafür einen „Viertelmarathon“ (10,5 Kilometer-Strecke) organisieren. Um 15 Uhr erfolgt auf dem Binzener Sportplatz der Startschuss. Hier ist auch das Ziel. Der Lauf beendet die Sommerprojekte, das „Einstiegsprojekt“ und das Aufbauprojekt „Von 21 auf 42“, die nach dem Freiburg-Marathon begonnen wurden. Die neuen Projekte beginnen dann mit der Auftaktveranstaltung am 7. Oktober.

► <http://www.laufsport-heinz.de>