

suedkurier.de - 07.04.2005

Wenn "Wiesels" schneller als "Pumas" sind

Erfolgreiches Rheinfelder Halbmarathon-Projekt "Von Null auf 21" - 107 Teilnehmer für Freiburg angemeldet

VON GERD LUSTIG

Sie läuft und läuft und läuft. Seit Christa Heinz mit dem Laufsport-Virus infiziert ist, lässt er die 48-Jährige aus dem Schopfheimer Ortsteil Wiechs nicht mehr los. Seit mehr als 18 Jahren war und ist sie auf beinahe jeder Strecke zuhause, sogar auf der berühmtesten, der Iron Man-Strecke von Hawai, wo sie im Jahr 2000 auf einem beachtlichen 4. Platz in ihrer Altersklasse landete.

Doch inzwischen ist es nicht mehr ihre Hauptintention, selbst beim Laufen erfolgreich zu sein. Vielmehr will sie anderen die Faszination des Laufsports näher bringen und auch Erfolgserlebnisse vermitteln, vor allem denjenigen, die noch nie oder allenfalls gelegentlich gelaufen sind. Angelehnt an das SWR-Projekt "Von Null auf 42", bei dem Laufanfänger innerhalb eines Jahres für den Marathon in New York fit gemacht wurden, rief sie gleich zwei Laufprojekte ins Leben, "Von Null auf 21" und "Von 21 auf 42". Aus New York machte sie Freiburg und aus 12 wurden 18 Monate. Und für alle, die sich zunächst den Wunsch, einen Halbmarathon zu laufen, erfüllen wollten, war der Zeitrahmen auf ein halbes Jahr abgesteckt. "Die Teilnehmer sollen physisch und psychisch nicht überfordert werden, das große Ziel soll lieber in Etappen erreicht werden", lautete die Heinz'sche Vorgabe.

Dass ihre Idee ankam, merkte sie nach dem ersten Aufruf. Mehr als 120 ernst zu nehmende Teilnehmer meldeten sich an. "Mit so einem Ansturm habe ich nie und nimmer gerechnet", bekennt Christa Heinz. Das machte nicht nur die Einteilung in verschiedene Leistungsgruppen, die "Wiesels" (absolute Anfänger), die "Pumas" (geringe Lauferfahrung) und "Gazellen" (Hobbyläufer, die aber noch keinen Wettkampf betritten haben) erforderlich, sondern auch das zusätzliche Engagement von zwei Honorartrainern. Doch nach einem halben Jahr gibt sich die 48-Jährige mächtig stolz über den Erfolg ihrer Laufprojektes. Lediglich zehn Prozent der Teilnehmer sind beruflich oder verletzungsbedingt abgesprungen, sodass für den Halbmarathon am Sonntag, 10. April, in Freiburg 107 Teilnehmer fix angemeldet sind. "Wir haben unser Ziel absolut erreicht", erklärt die Lauf-Trainerin hochzufrieden.

Dass hinter dem Erfolg ordentlich Fleiß und auch Schweiß stecken, liegt auf der Hand. Nach einer Auftaktveranstaltung, bei der es außer Tipps aus sportmedizinischer Sicht von Dr. Heike Dieterich und einer Ernährungsberaterin auch einen Trainingsplan gab, ging's los. Seit Oktober vergangenen Jahres hieß es dreimal die Woche trainieren, zweimal unter Anleitung und einmal auf eigene Faust. Und das bei jedem Wetter, mitunter bei einer Witterung, bei der andere lieber hinterm Ofen oder auf der Couch hockten. "Dass das gelungen ist, freut mich ganz besonders und darauf können wir, die Teilnehmer und ich, wirklich stolz sein", sagt Christa Heinz.

Drei Minuten laufen, zwei Minuten gehen, drei Minuten laufen, zwei Minuten gehen und so weiter, bis eine halbe Stunde rum war: So sah die erste Trainingseinheit aus. Sukzessive wurde gesteigert, aus Begeisterung wurde Ehrgeiz. "Ich hatte alle Hände voll zu tun, meine Leute ein wenig einzubremsen", berichtet Christa Heinz. Einige ihrer Schützlinge hätten nämlich nicht nur dreimal, sondern bisweilen viermal die Woche trainiert. "Oft ist aber weniger mehr", weiß die erfahrene Sportlerin und Trainerin. Gleichwohl manche natürlich hellauf begeistert und quasi doppelt motiviert waren von dem Umstand, dass sich neben körperlicher Fitness auch noch ein Gewichtsverlust einstellte - bis zu maximal sieben

Kilogramm.

Nichtsdestotrotz wurde strikt nach Plan gearbeitet. Nach vier Wochen waren die Teilnehmer soweit, dass sie eine halbe Stunde am Stück laufen konnten, nach zwei Monaten sogar eine volle Stunde. Fortan gestaltete sich das Training variabler und es flossen auch langsame lange Läufe mit ein. Hernach ging es dann gezielt auf das große Ziel Halbmarathon Freiburg heran, mit zuletzt einem Ausdauerlauf von 120 Minuten, bei dem etwa zwischen 13 bis 15 Kilometer zurückgelegt wurden.

Ein bissl Wettkampfluft haben etwa 80 Teilnehmer sogar schon beim Zehn-Kilometer-Lauf in Birs geschnuppert, wobei alle gut durchkamen. Die schnellsten "Wiesels" fanden sich dabei inmitten der "Pumas" wieder. "Einige haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass sie im Pulk der Teilnehmer den ersten Kilometer viel zu schnell angegangen sind", erzählt die Trainerin. Na ja, eine Erfahrung, die man für den Lauf in Freiburg, bei dem mehr als 10000 Teilnehmer erwartet werden, gut gebrauchen kann. Oberste Maxime bei dem Freiburger Halbmarathon heißt nämlich: Ankommen. Doch Christa Heinz ist sich absolut sicher, dass alle ihre Schützlinge das große Ziel packen, den Zielstrich überqueren, überglücklich die Medaille in der Hand halten - und in Sachen Laufen auch weiterhin bei der Stange bleiben. Sonst wäre die halbjährige Schinderei nur mehr halb so viel wert.

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter
<http://www.suedkurier.de/lokales/rheinfelden/kreis/art2947,1485648.html>

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH
