



Das Laufteam mit den Trainern Harald Baumgärtner (links) und Astrid Frank (ganz rechts) trainiert den Ablauf an der Versorgungsstation.

FOTOS: REINER ROITHER (6), CHRISTIAN FLEMMING (2), PR IVAT (2)

## Fit: Laufteam freut sich auf Startschuss

Fünf Teilnehmer starten beim Halbmarathon, vier möchten Marathon packen

LINDAU (mhei) - Seit fünf Monaten bereitet sich das Laufteam der Lindauer Zeitung auf den morgigen Tag vor. Um 11.11 Uhr ist es endlich so weit: Im Lindauer Hafen ertönt der Startschuss zum Dreiländer-Marathon. Dann zeigt sich für die neun Läufer, ob sich das harte Training gelohnt hat. Im April hatten sie sich für das LZ-Laufteam beworben. Die Lauftrainer der Laufdimension Bodensee und die Sportexperten vom Diagnostikzentrum Scheidegg haben sie professionell vorbereitet. Die LZ hat sich erkundigt, wie es den Läufern kurz vor dem Start geht.

Ihren ersten Marathon zu laufen bleibt Katja Behrendt verwehrt. Die 30-jährige wollte eigentlich die 42,195 Kilometer in Angriff nehmen. Bei einem Sturz vom



Rad hatte sie sich das Schlüsselbein gebrochen. Fünf Wochen Sportverbot warfen sie zurück. Deshalb startet sie auf der Halbmarathonstrecke. Als Zielzeit peilt sie zwei Stunden an. Laufeinsteiger Sebastian Lieberherr (31) ist inzwischen „richtig fit“ für den Halbmarathon. Er möchte die Strecke in zwei Stunden schaffen und ins Ziel kommen.



Verletzungsfrei ist Anja Ebeling durch die Vorbereitung gekommen. „Ich fühle mich fit und gesund“, sagt die 44-jährige. Den Halbmarathon möchte sie unter

zwei Stunden absolvieren. Einen Halbmarathon ohne professionelle Vorbereitung ist Thomas Sick vor zwei Jahren gelaufen. Dieses Mal will er nach 1:45 Stunden die Ziellinie im Stadion überqueren. „Meine Fitness hat sich seit Mai doch spürbar gebessert“, sagt der 38-jährige. LZ-Redaktionsmitglied Miriam Heidecker (30) ist zwar sporterfahren, aber eben nicht lauffähig. Deshalb möchte sie beim Halbmarathon „einfach nur ins Ziel kommen“ und die Stimmung beim Lauf genießen.



Etwas mehr hat sich Fidel Rief

vorgenommen. Er möchte den Marathon in vier bis 4:15 Stunden packen. „Ich fühle mich fit. Die Vorbereitung war optimal“, sagt der 69-jährige. Vom Lauf erhofft er sich Spaß und gutes Ankommen.



Ebenfalls beim Marathon am Start ist Sigrid Hänsler (60). Sie fand das Training super. „Nur die kurze Hitzewelle im Sommer hat ihr bei langen Läufen Probleme bereitet“, sagt sie. Hänsler will die 42,195 Kilometer in 4:30 Stunden schaffen. Bei allem Ehrgeiz ist ihr morgen eines ganz wichtig: „Ich will Spaß haben.“ „Ich fühle mich gut

vorbereitet“, sagt Josip Cerluka. Der 33-jährige peilt beim Marathon eine Zielzeit von vier Stunden an. Eine schwere Grippe hatte ihn während der Vorbereitung zurückgeworfen. Am Sonntag möchte er „ankommen und sich danach gut fühlen.“ Heidi Abendschein (51) möchte den Marathon unter vier Stunden



laufen. Sie freut sich darauf, mit den Läufern ein wenig zu plaudern, auf die gute Zielverpflegung und die gute Aussicht am See. Weitere Infos gibt es unter [www.schwaebische.de/dreilaendermarathon](http://www.schwaebische.de/dreilaendermarathon)

## Kult-Kneipennacht der Stars kommt nach Lindau

LINDAU (Lz) - Nach der Premiere der Kult-Kneipennacht der Stars im vergangenen Jahr auf der Insel wird es am Samstag, 8. Oktober, die Fortsetzung geben. Ab 21 Uhr gibt es in elf Lokalen Stimmung und Partyatmosphäre. Mit dabei sind das Barracuda, der Marmorsaal, Mike's Irish Pub, die Mojito Bar, das Monte Christo, New Style by Micha, die Röstbar, die Seegartenbar und das Wissingers.

Es gibt wieder einen Shuttle-Bus. Der Transport ist mit dem Eintrittsarmband kostenlos. Die Fahrzeiten des Shuttle-Services sind aus den Programmheften zu entnehmen, die in allen teilnehmenden Kneipen sowie den Vorverkaufsstellen ausliegen.

Das Eintrittsarmband, das freien Zutritt zu den Lokalen gewährleistet, gibt es für neun Euro im Vorverkauf bei folgenden Vorverkaufsstellen: Lindauer Zeitung, im Lindaupark, Touristinformation Lindau und bei allen teilnehmenden Gastrosomen sowie bei der Bregener Tourismus und allen Geschäftsstellen der V-Tickets. Für Spätkontrollen gibt es das Eintrittsarmband für zwölf Euro am Veranstaltungsende.

Weiter Informationen zur Kult-Kneipennacht am Samstag, 8. Oktober, in Lindau gibt es im Internet unter der Adresse [www.kult-kneipen-nacht.com](http://www.kult-kneipen-nacht.com)

## Kurz berichtet

### Karibische Nächte im Club

LINDAU (Lz) - Die Caribic Night hält morgen, Sonntag, Einzug in den Club Vaudeville. Getanzt wird auf zwei Ebenen: Reggae, Dancehall, Rocksteady, Funk und karibische Rhythmen klingen im Foyer und die zweite Tanzebene wird mit Hip-Hop, House, Dubstep und Disco beschallt. Beginn ist um 21 Uhr. Im Club-Garten gibt es Barbecue.



Ina Probst aus Stuttgart hat auf der Messe neue Laufschuhe ergattert

FOTO: CHRISTIAN FLEMMING

## „Wir wollen Händler und Läufer zusammenbringen“

Marathonmesse bietet allen Sportbegeisterten die neuesten Trends

LINDAU (das) - Im Vorfeld des Spar-kassen-Marathons am morgigen Sonntag können sich alle Läufer und Besucher in der Inselhalle über die neuen Trends für Sportler informieren. Auf der Marathonmesse beraten 25 Aussteller heute bis 20 Uhr alle Sportbegeisterte über Schuhe, Fitness-Shakes und Funktionskleidung.

Ina Probst schaut sich mit zwei Schuhkartons in der Hand suchend in der Messehalle um. Sie erzählt, dass sie für dieses Wochenende aus Stuttgart gekommen sei, weil ihr die Strecke am Bodensee besonders gut gefalle. Sie laufe am Sonntag einen Halbmarathon, um sich auf ihr nächstes Ziel vorzubereiten. Probst nimmt in sechs Wochen am New-York-Marathon teil.

„Wir wollen Händler und Läufer

zusammenbringen“, sagt Harald Firsching von ProLindau Marketing

### Rahmenprogramm

Die Marathonmesse in der Inselhalle ist heute, Samstag, von 10 bis 20 Uhr geöffnet. Im Alten Rathaus referieren Sportexperten beim Gesundheits-symposium heute von 10 bis 16 Uhr über Themen rund um den Laufsport. Der Eintritt ist frei. Von 12 bis 20 Uhr gibt es für Läufer und Besucher auf der MS Vorarlberg im Lindauer Hafen auf der Pastaparty Nudeln satt. Morgen, Sonntag, fällt um 11.11 Uhr im Lindauer Hafen der Startschuss für die Läufer.

zu der Veranstaltung. Laut Firsching sind 70 Prozent der Händler mittlerweile Stammkunden. Für alle technik-begeisterten Läufer bietet die Messe eine neue GPS-Uhr. Mit dem Gerät können die Läufer gegen einen virtuellen Trainingspartner antreten und sich verbessern.

Ina Probst ist fündig geworden. Ihre neuen Schuhe werde sie für das Training vor dem New-York-Marathon nutzen. Denn alle tausend Kilometer brauche man neue Schuhe, sagt sie lachend. Sie sei schließlich eine Frau, da sei ein Schuhtick normal. Da gehören Sportschuhe auch dazu, stellt sie fest. New York sei für sie schon lange ein großer Traum, für den sie sich das Startgeld zum 50. Geburtstag gewünscht hat. Sie sagt: „Vielleicht habe ich die Schuhe ja dann in New York an.“

ANZEIGE



# MEIN ZUHAUSE

Die Messe für Immobilien im Raum Bodensee

EINTRITT  
frei!

Samstag, den 8. Oktober

Dornier Museum Friedrichshafen, 10 - 17 Uhr.

Für Käufer, Verkäufer, Mieter und Vermieter.

[www.suedfinder.de/meinzuhaue](http://www.suedfinder.de/meinzuhaue)


























Südfinder  
IMMO


Schwäbische Zeitung


regioTV


INFO Südfinde