

Myriam Abouid

Für das Jahr 2009 hat sich Myriam Abouid aus Altshausen das Ziel gesteckt, Marathoni zu werden. Die 31-jährige Bankangestellte hat ihre Liebe zum Laufsport erst Anfang des vergangenen Jahres entdeckt. „Alles begann, als ich den Vorsatz fasste, einen Halbmarathon zu laufen“, erzählt sie. Ursprünglich habe sie nur diesen einen Lauf machen wollen. Als sie aber die Laufgruppe Bad Waldseer Lauffieber kennenlernte, hat es die 31-Jährige gepackt: „Das Lauffieber hat mich seither nicht mehr losgelassen“, sagt sie.

Über das Jahr 2008 verteilt lief Myriam mehrere Wettkämpfe: den Aulendorfer Stadtlauf, den Wurzacher



Myriam Abouid.

Begeisterung, und mir machen vor allem längere Strecken viel Spaß. Ansonsten fährt die Altshausenerin gerne Ski und Inlineskates.

Stadtlauf, den Deuchelrieder Herbstlauf ...

Ihren zweiten Halbmarathon lief die Bankangestellte mit ihrer neuen persönlichen Bestzeit in 2:05 Stunden. Warum sie Marathoni werden will: „Ich laufe mit

Das sagt Weber:

„Für das Jahr 2009 hat sich Myriam Abouid aus Altshausen das Ziel gesteckt, Marathoni zu werden. Die 31-jährige Bankangestellte hat ihre Liebe zum Laufsport erst Anfang des vergangenen Jahres entdeckt. „Alles begann, als ich den Vorsatz fasste, einen Halbmarathon zu laufen“, erzählt sie. Ursprünglich habe sie nur diesen einen Lauf machen wollen. Als sie aber die Laufgruppe Bad Waldseer Lauffieber kennenlernte, hat es die 31-Jährige gepackt: „Das Lauffieber hat mich seither nicht mehr losgelassen“, sagt sie.“

Die Marathonis

LINDAU - Das Marathonteam der Schwäbischen Zeitung steht, und das Lauftraining hat bereits begonnen. Der Teilnahme am Abenteuer Marathon steht für neun SZ-Leser nun nichts mehr im Wege.

Von unserer Redakteurin Sandra Pohl

Die Suche war nicht einfach, doch ist es Markus Weber, Leiter des Diagnostikzentrums in Scheidegg und den SZ-Mitarbeiterinnen Kristin Olberg und Sandra Pohl gelungen, ein buntes Team zusammenzustellen. Die angehenden Marathonis stammen alle aus dem Verbreitungsgebiet der Schwäbischen Zeitung und sind gewillt, in den kommenden sechs Monaten hart für ihre Marathonteilnahme zu arbeiten.

Für die optimale sportliche Vorbereitung ist Teambetreuer Markus Weber zuständig. Er hat die Kandidaten in den vergangenen Wochen einem Laktatstufentest unterzogen (wir berich-

teten). Anhand der ermittelten Daten weiß Weber genau, wie gut bereits jetzt die Kondition der Läufer ist und an welchen Stellen er mit seinem Training noch unterstützend ansetzen kann.

Jeder Läufer hat, basierend auf den Ergebnissen des Laktatstufentests, seinen eigenen Trainingsplan erstellt bekommen. Diesen gilt es nun zu Hause zu befolgen. In regelmäßigen Abständen treffen die Gruppenteilnehmer zusammen, um in Vorträgen mehr über die richtige Ernährung und die optimale Lauftechnik zu erfahren und ihre Erfahrungen miteinander zu teilen.

Journalistisch und sportlich begleitet wird das SZ-Laufteam von den Redakteurinnen Claudia Veith und Sandra Pohl. Beide haben bereits erste Erfahrungen gesammelt, in dem sie in den vergangenen beiden Jahren über die SZ-Teams berichtet haben. Um mit den angehenden Marathonis mitzufühlen, haben sich die beiden Schreibtischtäterinnen durchgerungen, im Herbst den Halbmarathon zu laufen.

Jürgen Marschall



Jürgen Marschall.

Der 43-Jährige hat eine turbulente Zeit hinter sich. Eine Burn-out-Erkrankung zwang ihn vor einiger Zeit in die Knie. Jürgen hat sein Leben umgestellt, und mittlerweile geht es ihm wieder gut. Wenn der 43-Jährige nicht gerade seine Laufschuhe schnürt, schwingt er sich auch gerne in den Fahrradsattel oder genießt es, spazieren zu gehen.

Das sagt Weber:

„Jürgen macht gute Fortschritte. Nach seiner Burn-out-Erkrankung ist er wieder gut in Schwung gekommen. Da er momentan auf Kurzarbeit ist, kann er sich auch gut auf den Marathon vorbereiten. Arbeitet er voll, muss man sicher anpassen, dass er nicht zu viel macht. Aber beruflich hat Jürgen auch einiges verändert, so dass die Gefahr eines neuen Burn-outs sicher deutlich geringer ist.“

Jürgen Mahle

„Mit 42 Jahren bin ich aktuell am Tiefpunkt meiner körperlichen Fitness angekommen. Ich wiege 99,9 Kilo und drohe dem körperlichen Zerfall“. Mit diesen drastischen Worten, hat sich Jürgen Mahle für das Laufteam beworben. Mit 34 Jahren brach sich der aktive Fußballer das Schienbein – seither trainiert er nicht mehr regelmäßig und nimmt pro Jahr etwa zwei Kilo zu.



Jürgen Mahle.

Nun hat der Ravensburger aber ein klares Ziel vor Augen: „Im Oktober will ich nach sieben Jahren die 90-Kilo-Grenze unterschreiten.“

Durch eine Firmengründung habe er seine Fitness in den vergangenen Jahren sehr vernachlässigt. Nachdem das aber über die Bühne ist, gibt es keine Ausreden mehr. Musikalisch gibt sich der 42-Jährige gerne als „Hupe“ der Gangsters-of-Love. „Mit meinem XXL-Anzug bin ich inzwischen klar das Schwergewicht. Gerne würde ich meinem Kollegen Mr. Marc Bacardi Watson hier den Vortritt lassen.“

Das sagt Weber:

„Jürgen will jetzt richtig durchstarten. Beim Leistungstest hat sich gezeigt, dass er die besten Voraussetzungen dafür hat. Seine Fitness ist trotz des zu hohen Gewichts erstaunlich gut. Vor allem seine Grundlagenausdauer – damit habe ich nicht gerechnet. Bestimmt wird er sich gut entwickeln, wenn er jetzt dranbleibt. Sein Humor wird sicher eine Bereicherung für das Team.“



Das Laufteam der Schwäbischen Zeitung beim ersten gemeinsamen Lauftraining im Lindauer Stadion. SZ-Fotos: Christian Flemming (3)/Sandra Pohl (5)

Wolfgang Wäger

Der Lindauer Wolfgang Wäger bezeichnet sich selbst als sehr ehrgeizig. Er möchte den Marathon im Dreiländereck in diesem Jahr unter drei Stunden laufen. „Das habe ich mir seit Jahren als großes Ziel gesetzt“, sagt der 31-Jährige. Im Oktober 2003 hätte er sein Ziel beinahe erreicht: 3:03 Stunden. „Seitdem bin ich keinen Marathon mehr gelaufen. Ich wollte die 42-Kilometer-Distanz erst wieder angehen, wenn ich so gut trainiert bin, um meine Wunschzeit zu erreichen.“

Seit 1994 läuft Wolfgang regelmäßig – im intensiven Training befindet er sich nach eigenen Angaben seit 1999. Der Zimmermann läuft fünfmal pro



Wolfgang Wäger.

Woche. „Ich laufe oft auf den Pfändern, da mir dies als Kraft- und mentales Training wichtig ist.“

Wolfgang hat vier Marathons erfolgreich bestritten – seinen ersten im Jahr 2000 in Berlin. Die anderen drei ist er jeweils vor heimischer Kulisse in Lindau gelaufen. Neben dem Jochen hat Wolfgang noch ein weiteres Hobby: Rennradfahren.

Das sagt Weber:

„Wolfgang ist der leistungsfähigste Läufer im SZ-Team, obwohl er im Winter durch Trainingspausen etwas an Leistungsfähigkeit verloren hat (letzter Test im September 2008). Seine Grundlagenausdauer ist aber ähnlich gut wie vor einem halben Jahr, das ist das entscheidende für den Marathon. Verloren hat er lediglich an Stehvermögen. Das wird erst kurz vor dem Marathon aufgebaut. Die Drei-Stunden-Marke wird er bestimmt vor heimischer Kulisse knacken.“

Hartwig Ernst

Die Rolle des Teamältesten füllt in diesem Jahr der Langenargener Hartwig Ernst aus. Der 69-Jährige ist bereits Rentner und sportlich sehr aktiv. Als Hobbys führt Hartwig Bergwandern, Bergsteigen, Fahrradfahren und Langlauf (Skaten) an.

Das Kuriose an seinem Vorhaben, im Oktober den Dreiländermarathon zu laufen: Hartwig ist bis zu seiner Bewerbung im Laufteam der Schwäbischen Zeitung noch nie wirklich lange Strecken gejoggt. „Auf Wanderungen lege ich schon mal Distanzen zwischen 20 und 25 Kilometer zurück“, berichtet der Langenargener. Nach seinen Motiven befragt: „Mich



Hartwig Ernst.

reizt es, unter gezielter Vorbereitung auch in meinem Alter einen Marathonlauf zu bestreiten und durchzustehen.“

Als Zielzeit hat der 69-Jährige die Vier-Stunden-Marke ins Auge gefasst.

Seine Frau sorge sich noch etwas um ihn mit seinen verrückten Ideen, hat Hartwig dem Trainer Markus Weber verraten.

Das sagt Weber:

„Anfangs war ich sehr skeptisch. Doch nach dem Leistungstest glaube ich, dass Hartwig den Marathon schaffen kann. Ich werde ihn allmählich über den Wechsel von Geh- und Laufphasen an das Lauftraining heranzuführen, in der Hoffnung, dass seine Gelenke die Belastung mitmachen. Hartwigs Gewicht ist noch etwas zu hoch, das wird sich aber sicher durch die gesteigerten Laufumfänge von selbst ergeben.“

Simone Breuling

Simone Breuling möchte vor allem ihr Training optimieren. „Ich komme selbst auch mit wirklich viel Literatur nicht weiter“, berichtet die 39-Jährige aus Hergensweiler. „Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leistungsstand momentan nicht verbessert.“ Die Krankenschwester läuft seit etwa drei Jahren und das zwischen drei- und viermal wöchentlich. SZ-Marathoni geworden ist sie, weil sie sich besser auskennen und natürlich auch bessere Zeiten laufen und effektiver trainieren will.

Im vergangenen Jahr ist Simone bei drei Halbmarathons an den Start gegangen: in Freiburg, Lindau und Lo-



Simone Breuling.

carno. Alle drei hat sie etwa in zwei Stunden beendet. Als Zielzeit für den Sparkassen Marathon im Oktober stellt sie sich eine Zielzeit von 4:15 Stunden vor.

Wenn die Hergensweilenerin nicht gerade joggt, verbringt sie ihre Freizeit gerne auf dem Fahrrad, in den Bergen beim Wandern und ab und zu auch beim Klettern.

Das sagt Weber:

„Simone hat eine äußerst gute Grundlagenausdauer. Sie wird sicher eine gute Marathonzeit hinlegen. Sie läuft demnächst den Zürich-Marathon, aber nur zum Spaß – ohne Ambitionen, einen schnellen Wettkampf zu laufen. Bei ihren verschiedenen Halbmarathons kam sie bisher trotz der aktuell guten Fitness nicht unter zwei Stunden. Durch Tempotraining kann man bei ihr sicher noch einiges erreichen.“

Wolfgang Mayer

Der Leutkircher Wolfgang Mayer hat bereits erste Wettkampferfahrungen gesammelt und möchte in diesem Jahr das Abenteuer Marathon angehen. Der kaufmännische Angestellte treibt in seiner Freizeit die verschiedensten Sportarten: Skifahren, Radfahren, Inlineskaten und Joggen. Nun packt er die 42-Kilometerdistanz an und freut sich auf das, was auf ihn und das Team in den kommenden Monaten zukommen wird.

Der 49-Jährige hat seine Laufkarriere im Jahr 2007 gestartet. „Ich hatte Schmerzen im rechten Knie“, erzählt er. „Als ich zum Arzt gegangen bin, kam raus, dass ich dort verkürzte Bän-



Wolfgang Mayer.

der habe.“ Der Arzt empfahl ihm regelmäßig zu laufen und gut zu dehnen. „Damit habe ich die Schmerzen weg bekommen“, sagt Wolfgang. Wenn er sich auf einen Wettkampf vorbereitet, trainiert der 49-Jährige viermal pro Woche – ansonsten absolviert er zwei Laufeinheiten. Als Zielzeit am 7. Oktober hat er die Vier-Stunden-Marke anvisiert.

Das sagt Weber:

„Wolfgang ist ein Kandidat, der auch lernen muss, langsamer zu laufen. Er hat sich bisher mit einem 140er-Puls belastet. Im GA1-Bereich muss er aber eine Pulsgrenze von 129 Schlägen pro Minute einhalten. Das wird ihm anfangs sicherlich nicht leicht fallen, da er sich von bisherigen Gewohnheiten trennen muss. Ansonsten ist seine Leistungsfähigkeit – bis auf ein paar Defizite im Bereich der aeroben Kapazität – durchaus passabel.“

Ingrid Riederer

Ingrid Riederer aus Friedrichshafen läuft bereits seit zehn Jahren regelmäßig dreimal die Woche. Die Trainingseinheiten der 50-jährigen Bürokauffrau sind dabei bis zu eineinhalb Stunden lang. „Ich bin mir nicht sicher, ob ich einen Marathon jemals schaffen kann“, sagt die Friedrichshafenerin zu ihrer Motivation. Deshalb hat sie sich für das SZ-Laufteam beworben.

Als bisher wichtigste Wettkämpfe gibt sie drei Halbmarathonteilnahmen an, von denen sie zwei im vergangenen Jahr nach 2:19 Stunden beendet hat. Im Jahr 2007 war sie noch einen kleinen Tick schneller



Ingrid Riederer.

und absolvierte die 21-Kilometer des Kressbronner Halbmarathons in 2:13 Stunden. Als Ziel für den Marathon im Dreiländereck am 7. Oktober hat sich Ingrid etwas mehr als vier Stunden vorge-

Das sagt Weber:

„Ingrid bringt eine Menge Lauferfahrung mit, die joggt bereits seit zehn Jahren. Allerdings hat sie bisher nie mit Pulsmesser trainiert. Zudem ist das Gewicht trotz ihrer regelmäßigen Laufleistungen zu hoch. Ich bin aber zuversichtlich, dass wir bei ihr mit pulsgesteuertem Training gewichtsmäßig etwas erreichen und die Grundlagenausdauer weiter ausbauen. Dann sollte der Marathon für sie kein Problem sein.“



Laufteam der Schwäbischen Zeitung

Manuela Lang

Relativ kurz entschlossen hat sich Manuela Lang aus Hergensweiler beim Laufteam der Schwäbischen Zeitung beworben und wurde auch prompt genommen. Je nach Wetter läuft die 26-jährige Zahnärztin zwei bis dreimal in der Woche. „Mich reizt es vor allem, diese Distanz unter professioneller Anleitung anzugehen“, antwortet sie auf die Frage nach dem Warum. Über die Zielzeit hat sie sich noch keine Gedanken gemacht. Ihr Motto: dranbleiben und durchlaufen.

Während ihrer Trainingsläufe benutzt Manuela bereits eine Pulsuhr, „doch ohne zu wissen, auf was ich eigentlich achten muss.“ Das soll mit Hilfe von Markus Weber anders werden.

Am Wochenende schwingt sich die 26-Jährige gerne in den Sattel ihres Mountainbikes und macht auf zwei Rädern das Hinterland unsicher.

Das sagt Weber:

„Manuela muss lernen, etwas langsamer zu laufen. Bisher hat sie in einem Pulsbereich mit etwa 166 Schlägen pro Minute trainiert – die GA1-Obergrenze (Verbesserung des Fettstoffwechsels) liegt bei 164 Schlägen pro Minute. Sie sollte in einem Pulsbereich zwischen 140 und 155 trainieren. Ihre Fitness ist insgesamt recht ordentlich, sie kann den Marathon sicher schaffen.“