



## Presse-Information

# Ralf Waldmann – Forchtenberger Fahrlehrer gibt als Zugläufer das Tempo an

Mulfingen,

„Laufen ist für mich ein idealer Ausgleich zu meiner Tätigkeit als Fahrlehrer“, erklärt Ralf Waldmann aus Forchtenberg, „da sitze ich fast den ganzen Tag.“ Beim 18. ebm-papst Marathon am 8. September in Niedernhall wird der 38-Jährige zum zweiten Mal als Zugläufer unterwegs sein. In dieser Funktion war er bereits achtmal bei den Vorbereitungsläufen aktiv.

Waldmann erinnert sich noch genau, wie seine Leidenschaft für das Laufen begann: „Im September 1993 überredete mich mein Freund Uwe Richlik zur Teilnahme am allerersten ebm-papst Marathon – also lief ich beim Halbmarathon mit.“ Uwe Richlik, seit einigen Jahren sportlicher Leiter der Veranstaltung, hat schon viele Menschen für den Laufsport begeistert. Er selbst zählt zu den besten Läufern Hohenlohes und war fünf Mal beim Ironman auf Hawaii am Start.

Dank Richlik ist Ralf Waldmann seit 1993 jedes Jahr beim ebm-papst Marathon in Niedernhall anzutreffen - meist als ganz gewöhnlicher Teilnehmer, aber auch schon zehnmal als Zugläufer, einschließlich der Vorbereitungsläufe, die zwei Wochen vor der eigentlichen Veranstaltung stattfinden. „Das Orga-Team bespricht im Vorfeld mit mir, für welchen Lauf ich gebraucht werde“, erklärt der sympathische Forchtenberger. Allerdings sei dabei der eigene Trainingszustand enorm wichtig. Nur wenn man sich absolut fit fühle, könne man Zugläufer auf der 42-Kilometer-Distanz sein – besonders dann, wenn man als Zugläufer für die schnellen Zeiten unterwegs ist.

„Am wichtigsten ist es, dass die Endzeit stimmt und das Tempo während des Laufs so gleichmäßig als irgendwie möglich gehalten wird“, erklärt Ralf Waldmann. Und das gelingt ihm erstaunlich gut: 2012 war Ralf Waldmann beispielsweise für den Halbmarathon zuständig und sollte eine Endzeit von 1:30 Stunden erreichen. Das Ergebnis wich nur knapp zehn Sekunden von der angepeilten Zeit ab. In seiner Rolle fühlt sich Waldmann pudelwohl: „Ich mache das sehr gerne, weil ich ein gutes Gefühl für die Zeit habe, das Tempo gleichmäßig zu halten, fällt mir beim ebm-papst Marathon relativ leicht.“ Außerdem ist der Fahrlehrer begeistert von der fantastischen Organisation in Niedernhall, das nur rund sechs Kilometer von seinem Heimatort entfernt liegt.

Seit Ralf Waldmann 2001 von seinem Vater die Fahrschule übernommen hat, ist es für ihn noch wichtiger geworden, regelmäßig richtig abzuschalten. Das gelingt ihm am besten bei seinem Hobby im Wald. „Manche Freunde halten mich für verrückt, wenn ich ihnen sage, dass ich bei einem 20-Kilometer-Lauf entspannen kann, aber wenn ich längere Zeit nicht laufe, werde ich unzufrieden“, erklärt Waldmann. Also sammelt er ein- bis zweimal pro Woche mit seinem Lauftraining Kraft für den Alltag. Wenn ein Wettbewerb bevorsteht, steigert er sein Trainingspensum: „Bevor ich am 25. Mai dieses Jahres am Rennsteiglauf über 73 Kilometer teilnehmen konnte, musste ich schon eine Zeit lang vier bis fünfmal in der Woche trainieren.“ Auch vor dem 18. ebm-papst Marathon wird der Zugläufer wieder öfter in seine Trainingsklamotten schlüpfen.

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Telefax: +49 7938 81-97105  
Mobil: +49 171 36 24 067  
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

5. August 2013 - Blatt 1 von 3

twitter.com/ebmpapst\_news  
facebook.com/ebmpapstFANS  
youtube.com/ebmpapstDE  
www.ebmpapst.com  
www.greentech.info/ec-technologie

Autor:  
Reinhold Brütting



## Presse-Information

# Ralf Waldmann – Forchtenberger Fahrlehrer gibt als Zugläufer das Tempo an

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Telefax: +49 7938 81-97105  
Mobil: +49 171 36 24 067  
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

5. August 2013 - Blatt 2 von 3

twitter.com/ebmpapst\_news  
facebook.com/ebmpapstFANS  
youtube.com/ebmpapstDE  
www.ebmpapst.com  
www.greentech.info/ec-technologie

Autor:  
Reinhold Brütting

Außer für seine Leidenschaft hat der 38-Jährige wenig Zeit für andere Hobbys. „Da ich beruflich sehr eingespannt bin, bin ich in der restlichen Freizeit ganz für meine Familie da“, erzählt der Vater einer elfjährigen Tochter. Auch die Familie ist längst vom „Laufvirus“ infiziert. Als sich seine Frau 2012 kurzfristig für eine Teilnahme am ebm-papst 10-Kilometer-Lauf entschied, sprang seine Tochter Marie sofort auf den Zug auf. Obwohl zehn Kilometer – und das ohne Training – eigentlich für eine Zehnjährige zu viel sind, ließ sie sich nicht davon abbringen. „Sie beendete das Rennen mit einem Wahnsinnsergebnis von knapp über einer Stunde“, freut sich Waldmann. Den familiären Charakter liebt Ralf Waldmann an diesem Event ganz besonders: „Es ein Tag für die ganze Familie mit einem tollen Angebot für die Kinder, aber gleichzeitig eine ernstzunehmende Sportveranstaltung.“ Neueinsteigern rät der Familienvater: „Man sollte sich bei der Streckenwahl nicht überschätzen und lieber klein anfangen, da man für größere Distanzen Routine braucht. Außerdem laufen viele zu schnell los und haben am Ende keine Kraft mehr.“ Daher empfiehlt Waldmann Läufern, die zum ersten Mal an so einem Wettbewerb teilnehmen, sich an den Zugläufern zu orientieren. Diese haben außer der zeitlichen Orientierung eine weitere wichtige Funktion – die Motivation der Läufer. Dazu Waldmann: „Gerade auf den letzten Kilometern versuche ich, die Laufkollegen mit den richtigen Worten zu motivieren.“ Oder Waldmann hilft mit erfrischenden Gels oder energiespendenden Fitnessriegeln, wenn danach gefragt wird. Oft danken es ihm die Teilnehmer, denn sie wissen, dass sie es ohne den Motivator vielleicht gar nicht geschafft hätten.

Weitere Informationen mit Möglichkeit der Online-Anmeldung unter [www.ebmpapst-marathon.de](http://www.ebmpapst-marathon.de).



### Über den ebm-papst Marathon:

Mit über 3.000 Teilnehmern ist der ebm-papst Marathon, der immer am letzten



## Presse-Information

# Ralf Waldmann – Forchtenberger Fahrlehrer gibt als Zugläufer das Tempo an

Ferienwochenende in Baden-Württemberg stattfindet, seit Jahren eines der größten Sportevents in der Region. Der Hauptsponsor ebm-papst und der Polizeisportverein Hohenlohekreis organisieren die Veranstaltung seit 1999 gemeinsam.

### Über ebm-papst

Die ebm-papst Gruppe ist der weltweit führende Hersteller von Ventilatoren und Motoren. Seit Gründung setzt das Technologieunternehmen kontinuierlich weltweite Marktstandards. Angefangen von der Marktreife elektronisch geregelter EC-Ventilatoren, über die aerodynamischen Verbesserungen der Ventilatorflügel, bis hin zur ressourcenschonenden Materialauswahl u.a. mit Biowerkstoffen. Im vergangenen Geschäftsjahr 12/13 erzielte das Unternehmen einen Umsatz von knapp 1,4 Mrd. €. ebm-papst beschäftigt an 18 Produktionsstätten (u.a. in Deutschland, China, USA) und 57 Vertriebsstandorten weltweit rund 11.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ventilatoren und Motoren des Weltmarktführers sind in vielen Branchen zu finden, u.a. in der Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, bei Haushaltsgeräten, der Heiztechnik, in IT- und Telekommunikation, bei Applikationen im PKW und in der Nutzfahrzeugtechnik.

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Telefax: +49 7938 81-97105  
Mobil: +49 171 36 24 067  
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

5. August 2013 - Blatt 3 von 3

[twitter.com/ebmpapst\\_news](https://twitter.com/ebmpapst_news)  
[facebook.com/ebmpapstFANS](https://facebook.com/ebmpapstFANS)  
[youtube.com/ebmpapstDE](https://youtube.com/ebmpapstDE)  
[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)  
[www.greentech.info/ec-technologie](http://www.greentech.info/ec-technologie)

Autor:  
Reinhold Brütting