



Presse-Information

Über den Lauftreff zum Marathon Gemeinsam ans Ziel

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

25. Juni 2014 - Blatt 1 von 2

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

Autor: Marc Schmerbeck für ebm-papst

Lauftreffs bieten eine gute Möglichkeit, sich in Gesellschaft auf den ebm-papst Marathon vorzubereiten. Dieser wird am 13. und 14. September in Niedernhall stattfinden. Die Lauftreffs bieten zwar keine spezielle Vorbereitung auf eine bestimmte Veranstaltung an, aber sie sind eine gute Möglichkeit, in geselliger Runde zu laufen – auch für Anfänger.

Eine der aktiven Gruppen ist die des ETSV Lauda. „Wir treffen uns zwei Mal pro Woche im Sommer und drei Mal pro Woche im Winter“, sagt Thomas Götzelmann. „Wir sind regelmäßig zwischen 30 und 40 Läufer.“ Insgesamt stehen 90 Läufer auf der Lauftreff-Liste. Immer geht das Training eine Stunde lang. Die Leistungsgruppe ist in dieser Stunde bis zu 14 Kilometer unterwegs, die Gesundheitsgruppe sechs Kilometer. „Fast alle haben mal mit der kleinen Runde angefangen“, sagt Götzelmann, „und wollten nie zum Marathon. Dann haben viele doch Geschmack daran gefunden.“ Ein Teil des Lauftreffs geht dann auch in Niedernhall an den Start. „Es geht so weit, dass wir auch immer einige Teilnehmer beim Vorbereitungslauf stellen. Der ebm-papst-Marathon wird von einigen auch als Einstieg genutzt, da es eine gute Strecke ist. Einige haben hier auch ihren ersten Marathon absolviert, zum Beispiel Nicole Suarsana“, sagt Götzelmann, der selbst schon einige Male mit dabei war. Meist über die Halbmarathonstrecke. Dieses Jahr wird er über die zehn Kilometer starten. „Ich will zusammen mit meinen Töchtern laufen“, begründet er die Entscheidung.

Viel Engagement zeigt man auch beim Lauftreff in Ilshofen. „Es ist eine freiwillige Sache“, sagt Rudi Fischer. „Meist sind so zwischen drei und zwölf Läufer dabei.“ Zurzeit gibt es zudem das Angebot „0 auf 10“. Es ist speziell auf Anfänger abgestimmt. „Es richtet sich an Leute, die mit dem Laufen anfangen wollen.“ Im Moment gibt es in Ilshofen eine Anfängergruppe mit knapp 20 Teilnehmern, die im Mai begonnen hat. Bis September sollen sie so weit sein, dass sie zehn Kilometer durchhalten. „Wir gewöhnen ihnen Stück für Stück das Joggen an“, sagt Fischer. „Das A und O ist, dass man regelmäßig läuft. Man muss dabei bleiben, sonst fängt man immer wieder bei null an. Man braucht schon etwas Disziplin.“ Zwei Minuten wird gelaufen, dann zwei Minuten gegangen – und das immer im Wechsel. Langsam wird gesteigert. Vier Minuten laufen, zwei Minuten gehen. Dann sechs Minuten laufen und zwei Minuten gehen. „Wichtig sind gute Laufschuhe“, sagt Fischer. „Mit ausgelatschten Turnschuhen sollte



Presse-Information

Über den Lauftreff zum Marathon Gemeinsam ans Ziel

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

man nicht auf die Strecke gehen. Am besten man lässt sich in einem guten Sportgeschäft beraten.“

25. Juni 2014 - Blatt 2 von 2

Doch es sind nicht nur Anfänger im Lauftreff. Es geht ambitioniert zu. „Es wird bei uns ein 5er-Schnitt gelaufen“, sagt Fischer. Das bedeutet, ein Kilometer wird in rund fünf Minuten zurückgelegt. Für die 12 Kilometer, die bei den Treffen der Laufgruppe normalerweise angegangen werden, brauchen die Läufer rund eine Stunde. „Aus unserer Gruppe braucht sich keiner auf einen Zehn-Kilometer-Lauf oder einen Halbmarathon gezielt vorbereiten. Das laufen wir aus dem Stand. Bei einem Marathon sieht das schon anders aus“, sagt Fischer. Und auch von dem Lauftreff aus Ilshofen sind immer wieder Läufer in Niedernhall zu sehen.

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

Autor: Marc Schmerbeck für ebm-papst

Im Hohenlohekreis sei dagegen ein Rückgang bei den Lauftreffs zu verzeichnen, meint Frieder Hindermann von der Laufgruppe der TSG Öhringen. Die Gruppe des benachbarten TSV Neuenstein gehört im Hohenlohekreis zu den aktiven. Sie stellt jedes Jahr einige Teilnehmer beim ebm-papst Marathon. „Laufen macht Spaß, vor allem in der Gruppe“, sagt Rainer Gaukel, einer der Initiatoren des TSV-Lauftreffs. Der Lauftreff führt in den Wintermonaten durch beleuchtete Straßen und Wege Neuensteins. In den Sommermonaten wird auf Wald- und Feldwegen gelaufen.

Hier geht es wie bei den anderen Lauftreffs auch immer gemeinsam in Richtung Ziel. Bei der Teilnahme an einem Wettkampf sieht dies dagegen anders aus. Da läuft jeder Teilnehmer sein eigenes Rennen – auch beim ebm-papst Marathon in Niedernhall. Alleine ist aber auch hier kein Läufer.

INFORMATIONEN

Informationen zu den Lauftreffs gibt es auf den Internetseiten der Vereine. Weitere Infos zum ebm-papst Marathon gibt es unter www.ebmpapst-marathon.de