



Presse-Information

Vom Laufvirus infiziert

Ingo Sandner strebt beim ebm-papst Marathon nach den 10 Kilometern nun den Halbmarathon an

Ein sportlich aktiver Nachbar kann schon Ansteckungspotenzial haben. Vor allem wenn er dazu noch etwas animiert. Im vergangenen Jahr lief Ingo Sandner beim ebm-papst Marathon in Niedernhall zum ersten Mal einen Wettkampf über zehn Kilometer. Dieses Jahr will der Neuensteiner am 14. September einen Halbmarathon folgen lassen.

„Ich bin von Uwe Richlik animiert worden“, sagt Ingo Sandner. Richlik ist mehrfacher Teilnehmer des Ironman auf Hawaii und Mitglied des Organisationsteams des ebm-papst Marathon. „Es steckt schon an, wenn man ihn so sieht“, gibt der Neuensteiner zu. Im vergangenen Jahr wurde ein Lauf-Neuling für einen kleinen Filmdreh gesucht. Richlik sprach Sandner an. Sandner machte mit. Vor rund eineinhalb Jahren hat er damit begonnen, regelmäßig zu laufen. „Es hat gleich Spaß gemacht. Irgendwann merkt man gar nicht mehr, dass man läuft“, erzählt der 38-Jährige. Für ihn ist der Sport eine willkommene Abwechslung zum Bürojob. Beim Laufen kann er abschalten, nachdenken. „Man hat einfach ein gutes Gefühl dabei“, sagt Sandner.

Das Training für den Zehn-Kilometer-Lauf ging er relativ locker an. „Beim Wettkampf selbst war ich dann schon etwas nervös“, erzählt Sandner. „Aber ich wusste, dass ich ins Ziel kommen kann.“ Er ließ sich am Start von den anderen anstecken, ließ sich zunächst vom Tempo mitreißen. An die Grenzen stieß er aber nicht. „Das Adrenalin bei so einem Wettkampf macht vieles wett“, sagt Ingo Sandner. Rund 55 Minuten benötigte er für die zehn Kilometer. Eine Stunde war geplant. „Es war schon ein gutes Gefühl, die Distanz geschafft zu haben. Ich war schon etwas stolz auf mich selbst“, erzählt Sandner. Und es war schnell klar, der erste Wettkampf sollte nicht der letzte sein. Und auch die Länge sollte gesteigert werden. Dieses Jahr ist nun der Halbmarathon dran. Die Marathonstrecke hat der 38-Jährige bereits im Hinterkopf. Doch damit lässt er sich Zeit. Zunächst stehen die 21 Kilometer auf dem Programm. „Ich habe mir einen Trainingsplan aus dem Internet besorgt“, sagt Sandner über die Vorbereitungen. Drei Mal pro Woche ist er normalerweise unterwegs. Unter der Woche stehen kürzere Läufe an, sonntags dann ein langer. Mit einer GPS-Uhr überwacht er seine Geschwindigkeit und den Trainingszustand. Das schöne für ihn ist, dass er nur wenig braucht fürs Laufen. Trainingsklamotten an und raus aus dem Haus. Keine Fahrten zu einem Sportplatz oder einer Halle stehen an. Wenn es im Herbst früher dunkel wird, setzt er eben seine Stirnlampe auf. Aber er gibt auch zu: „Wenn es nass ist, muss man sich schon dazu überwinden, rauszugehen.“ Aber auch das ist mittlerweile kein Problem mehr. Seinen ersten Halbmarathon hat er nun bereits hinter sich. Beim Trolli in Heilbronn.

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. Juli 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



Presse-Information

Vom Laufvirus infiziert

Ingo Sandner strebt beim ebm-papst Marathon nach den 10 Kilometern nun den Halbmarathon an

„Es war besser als gedacht. 2:15 Stunden waren geplant. Nach 2:07 Stunden bin ich durchs Ziel gelaufen. Und es wäre sicher eine Zeit unter zwei Stunden drin gewesen.“ Dies hat er sich nun für den ebm-papst Marathon vorgenommen. „Ich bin gespannt, ob es funktioniert“, sagt Sandner. Aber die Zeit ist am Ende eher nebensächlich. Es geht in erster Linie ums dabei sein, um die Atmosphäre bei einem Wettkampf.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM EBM-PAPST MARATHON

Der 19. ebm-papst Marathon findet am 13. und 14. September statt. Gestartet wird wie üblich am Sportgelände in Niedernhall. Anmeldungen sind online (www.ebmpapst-marathon.de) möglich. Wer den Postweg bevorzugt sollte das Formular auf der Internetseite ausdrucken, ausfüllen und bis spätestens 31. August an den Polzeisportverein Hohenlohe schicken. Nachmeldungen sind noch am Samstag, 13. September, möglich. Die Preise reichen von 7 Euro für den Bambini-Marathon bis zu 43 Euro für den Duo-Marathon. Der Marathon schlägt mit 27 Euro zu Buche, der Halbmarathon liegt bei 22 Euro und Zehn-Kilometer-Läufer bezahlen 17 Euro. Für Handbiker kosten die Startgebühren 27 Euro und für Inliner 22 Euro. Die gesamte Preis-Staffelung ist ebenfalls auf der Internetseite zu finden.

Gestartet wird der ebm-papst-Marathon in diesem Jahr am Samstag, 13. September, um 15 Uhr mit dem Nordic Walking über sieben und zwölf Kilometer. Am Sonntag, 14. September geht es um 8.30 Uhr mit dem Marathon und Duo-Marathon los. Der Zehn-Kilometer-Lauf beginnt um 8.55 Uhr, der Startschuss zum Halbmarathon fällt um 9.10 Uhr. Ab 12.15 Uhr bis 13.10 Uhr geht es mit den Kinderläufen los. Den Abschluss bilden die Handbiker (14 Uhr) und Inliner (14.10 Uhr).

KURZER STRECKENABRISS

An der Streckenführung des ebm-papst Marathon hat sich indes nichts geändert. Gestartet wird wie üblich in Niedernhall. Dann geht es auf der Kochertalstraße flussabwärts nach Forchtenberg. Dort läuft noch das komplette Feld vorbei. Die Zehn-Kilometer-Läufer machen sich dann schon wieder auf den Rückweg. In Ernsbach trennen sich dann Marathonis und Halbmarathonis. Während die 20,1 Kilometer-Strecke auf dem Radweg über Forchtenberg und Weißbach zurück nach Niedernhall führt, geht es für die große 42,2-Kilometer-Runde zum Wendepunkt nach Sindringen. Von hier aus geht es durch Niedernhall zurück bis nach Künzelsau.

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. Juli 2014 - Blatt 2 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