

# Vom „Lauf 10!“ zum Marathon

Michaela Fuchs und Nikolaus Ostermeier haben eine überraschende Laufkarriere hinter sich

Von Katrin Rebl

**Wolnzach (WZ)** Dass sie einmal einen Marathon laufen würde, daran hätte Michaela Fuchs aus Pömbach vor zwei Jahren nicht einmal im Traum gedacht. Damals war die 37-Jährige noch acht Kilometer schwerer und wäre nach ein oder zwei Kilometer Laufen „schon fix und fertig“ gewesen. Ähnlich wie Nikolaus Ostermeier: Der 51-Jährige aus Winden am Aign war zwar als Fußballer nicht gerade unportlich, „aber mehr als drei Kilometer hätte ich nicht so einfach geschafft“. Heute ist das ganz anders: „Unter zehn Kilometern fangen wir gar nicht mehr an, da rentiert es sich ja gar nicht, die Laufschuhe anzuziehen.“ Die beiden haben eines gemeinsam: Sie haben vor zwei Jahren an der „Lauf 10!“-Fitnessaktion des Bayerischen Fernsehens teilgenommen. In der Laufgruppe des SV Geroldshausen haben sie unter Anleitung von Hannelore Meßner zehn Wochen lang für den Zehnkilometer-Abschlusslauf in Wolnzach trainiert. Und dabei die ersten Schritte zu einer erstaunlichen Läuferkarriere gemacht: Inzwischen – eineinhalb Jahre nach den ersten Laufversuchen – haben die zwei nämlich erfolgreich ihren ersten Marathon hinter sich gebracht.

Die zwei sind nicht die einzigen, die sich vom Lauffieber anstecken ließen, das in Wolnzach ausgebrochen ist. Seit mehreren Jahren schon boomt dieser Sport hier ganz besonders, woran Hannelore Meßner nicht ganz unschuldig ist. „Die Hannelore“ kennt in Wolnzach inzwischen jeder vom Kindergarten- bis ins Seniorenalter, der irgendwie etwas mit Sport am Hut hat. Der Lauftreff, den sie neben den vielen anderen Sportaktivitäten anbietet, hat



Der Höger Forst ist in den letzten zwei Jahren ihr zweites Zuhause geworden: Hier laufen Michaela Fuchs und Nikolaus Ostermeier mit ihren Laufkollegen zwei- bis dreimal die Woche. Foto: SVG

sich inzwischen auf rund 170 Läufer gemauert. Richtig „eingeschlagen“ aber hat das Laufen, so Hannelore Meßner, mit den beiden „Lauf 10!“-Aktiven. Jeweils rund 30 neue Läufer sind auch danach dem Laufen treu geblieben und haben sich dem Verein angeschlossen.

Genauso wie Michaela Fuchs und Nikolaus Ostermeier. Vorher quasi völlig untrainiert, gehörten sie zur klassischen Zielgruppe für das „Lauf 10!“-Programm. Das dachten sich die beiden auch selbst, als sie sich 2008 entschlossen, mitzumachen. Eine gewisse Hemmschwelle galt es allerdings schon zu überwinden: Beide kamen deshalb mit Bekannten zum ersten Training in den Höger Forst. „Miteinander geht's leichter“, so Nikolaus Ostermeier. Eine Erfahrung, die allgemein für das Laufen gilt: Die Gruppe trägt, hilft über manchen beschwerlichen Kilometer – und verpflichtet. Im Allein-

gang würde man so manche Trainingseinheit sausen lassen und lieber zu Hause auf der Couch liegen bleiben. Aber diese Entschuldigung gilt in der Gruppe eben nicht – zum Glück, finden Nikolaus und Michaela. Auf diese Weise sind auch neue Freundschaften entstanden. „Man findet lautechnisch und zwischenmenschlich immer jemanden, der zu einem passt“, so Nikolaus. Und die Zeit, die man gemeinsam verbringt, ist ja nicht wenig, gerade in der Marathonvorbereitung: „Wenn man zwei Stunden durch den Wald läuft und das vier Mal in der Woche, dann redet man mit seinen Laufkollegen mehr als mit seinem Mann“, lacht Michaela Fuchs.

Laufen verändert das Leben, nicht nur weil es Zeit in Anspruch nimmt, die man sich im Alltag einteilen muss. „Man wird in jeder Hinsicht leistungsbereiter, belastbarer, kreativer“, kann Hannelore

Meßner bestätigen. „Und schnauft nicht gleich beim Treppensteigen.“

Dabei gingen auch für Michaela und Nikolaus die ersten Schritte ganz langsam vonstatten. Viel Gehen, wenig Laufen – so beginnt das Trainingsprogramm bei „Lauf 10!“. „Deshalb habe ich mir es auch zugeutraut“, erinnert sich Nikolaus an die Zeit als blutiger Laufanfänger. Schon vorher hatte er das Laufen privat immer wieder mal probiert, „aber als Laie packt man es völlig falsch an – nämlich viel zu schnell“. Inzwischen hat er erkannt, dass auch Laufen gelernt sein muss: die richtige Atemtechnik, das Tempo, die Einteilung. In der „Lauf 10!“-Gruppe hat das wunderbar funktioniert: „Keine Erschöpfung, kein Muskelkater – in der Trainingsphase ist es mir richtig gut gegangen.“

Nach zehn Wochen Training waren Michaela und Nikolaus im Juli 2008 tatsächlich fit für

den Zehnkilometerlauf, der für ganz Wolnzach ein sportliches Großereignis war. Nach einer Stunde und einer Minute beziehungsweise einer Stunde und fünf Minuten kamen Nikolaus und Michaela ins Ziel. „Aber es ging nur ums Schaffen und nicht um die Zeit.“ Das ist auch jetzt noch so: „Wir sind Genussläufer.“ Heute trainiert jeder der beiden zwei bis drei Mal pro Woche. Und möchte diesen Teil seines Lebens nicht mehr missen. „Wenn ich nicht laufe, dann fehlt mir was, dann bin ich nicht ausgelastet“, sind sie sich einig.

Das zeigt auch ihre Laufkarriere: Beim zweiten „Lauf 10!“ letztes Jahr waren Nikolaus und Michaela schon als Betreuer dabei – keine Rede mehr von Laufanfängern. Dann folgte der Halbmarathon in Ingolstadt und der Tegernseeauf. „Danach haben wir uns entschieden, beim Florenz-Marathon mitzulaufen.“ Was folgte, war ein stattliches Wochenpensum von 76 Trainingskilometern. „Zwischendurch denkt man sich schon, ob man ein bisschen spinnt und was man sich da eigentlich antut“, gibt Michaela zu. Aber die Mühe wurde reichlich belohnt: Florenz war ein Traum. Und auch für Hannelore Meßner ein schöner Erfolg: 13 Marathon-Neulinge hatte sie dabei – „und alle Schützlinge sind gut ins Ziel gekommen“.

Die nächsten Etappen sind bereits gesteckt: Was Michaela und Nikolaus momentan im Kopf herumspukt, ist die Teilnahme am Halbmarathon in Lissabon im Frühjahr. Und vielleicht schlägt es sie heuer sogar noch ins Ursprungsland des Marathons: nach Griechenland, dort findet in Athen der 2500. Marathonlauf statt. „Das wäre schon was Besonders“, kribbelt es den beiden offensichtlich schon in den Füßen.