

Der Countdown läuft: noch 127 Tage bis zum 13. Stuttgarter-Zeitung-Lauf



Erinnerungstück: jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht, bekommt eine Medaille.

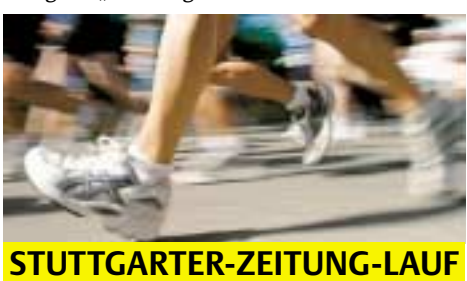
Bis ans Limit – ein Lauf auf Rekordkurs

Die Teilnehmer schätzen die Atmosphäre und Organisation

STUTT GART. Auch beim 13. Stuttgarter-Zeitung-Lauf wird es wohl wieder einen neuen Teilnehmerrekord geben. „Der Lauf verfügt über enormes Potenzial“, sagt Holger Braun, der in seiner Diplomarbeit die größte Breitensportveranstaltung in der Region analysiert hat.

Von Stefanie Keppler

25 000 – das ist eine stolze Zahl. 25 000 Teilnehmer peilt Gerhard Müller in diesem Jahr für den 13. Stuttgarter-Zeitung-Lauf an. Der Geschäftsführer des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV), der den Lauf veranstaltet, hat sich viel vorgenommen. Und die bisherigen 5200 Anmeldungen bestätigen seine Vorstellungen. „Wir liegen gut im Trend“, sagt Müller zufrieden, „und wenn wir nicht irgendwann einen Anmeldestopp ausrufen, würden wir wahrscheinlich noch darüber kommen.“ Die 25 000 Teilnehmer würden eine Steigerung um etwa zehn Prozent bedeuten: Im vergangenen



STUTT GARTER-ZEITUNG-LAUF

Jahr gingen 21 980 Teilnehmer in Stuttgart an den Start. Die Zahlen zeigen: Der Stuttgarter-Zeitungs-Lauf ist weiter auf Rekordkurs und bei den Läufern äußerst beliebt.

Das zeigt auch eine Diplomarbeit, die an der Fachhochschule Heilbronn von Professor Thomas Bezold betreut wurde. Der Betriebswirtschaftsabsolvent Holger Braun hat eine Onlinebefragung unter den Teilnehmern des letztjährigen StZ-Laufs gemacht und insgesamt 1500 Fragebögen ausgewertet.

Der Lauf ist für die Stuttgarter gemacht – dieses Fazit zieht Holger Braun in seiner Arbeit. „85 Prozent der Teilnehmer kommen aus einem Umkreis von 50 Kilometern“, sagt der 30-Jährige aus Filderstadt, „und man merkt es: die Leute sind mit Leib und Seele dabei.“ Der StZ-Lauf ist die bedeutendste und größte Laufveranstaltung in der Region – und die Zahl der Ersteinnehmer entsprechend hoch. Knapp die Hälfte der Befragten haben zum ersten Mal am Stuttgarter-Zeitungs-Lauf teilgenommen. Braun sagt: „Diese Zahl zeigt, dass die Veranstaltung ein enorm hohes Potenzial an Laufteilnehmern besitzt, was ja auch die steigenden Zahlen beweisen.“ Einer der Gründe für die zahlreichen Debütanten ist sicherlich die flache und schnelle Strecke.

Während viele Veranstalter mit stagnierenden Teilnehmerzahlen kämpfen, können die Stuttgarter Jahr für Jahr neue Rekorde verzeichnen. 2005 kamen insgesamt 19 435 Teilnehmer ins Ziel, allein 9678 Läufer im Halbmarathon. Damit ist der StZ-Lauf der

größte Halbmarathon Süddeutschlands und der zweitgrößte Deutschlands hinter Berlin, wo im vergangenen Jahr 12 300 Läufer ins Ziel kamen. Wenn es nach dem Willen Müllers geht, soll Stuttgart bald die Nummer eins werden. Allerdings nicht in diesem Jahr: „Bei 12 000 ist unser Limit erreicht“, sagt er, „wir wollen die Qualität ja erhalten.“

Und die ist hoch, das zeigt auch die braunische Analyse. Die von dem Studenten befragten Teilnehmer äußerten sich sehr zufrieden mit dem StZ-Lauf, besonders was die Stimmung und Atmosphäre entlang der Strecke und die Organisation des Veranstalters betrifft. Kritik gab es allerdings bei der Getränkeausgabe. Vor allem die an den Verpflegungsständen ausgegebenen Plastikbecher verärgerten viele Läufer. Auf Grund des Materials brachen die Becher oft auseinander. Der WLV verhandelt derzeit mit dem Hersteller und verspricht das Problem zu beheben. Auch die Wartezeiten bei den Verpflegungsständen im Ziel sorgten für Verstimmung. Angesichts des späten Termins am 23. Juli und der zu erwartenden Hitze muss sich

der WLV auch da etwas einfallen lassen.

Das größte Ärgernis für die Läufer ist aber weiterhin die (zu) enge Strecke zu Beginn des Halbmarathons und die daraus resultierende Drängerei. Die ersten fünf Kilometer können viele Teilnehmer nur im Schrittempo absolvieren – schnelleren Läufern ist es kaum möglich, langsamere zu überholen. „Bei den steigenden Teilnehmerzahlen ist das ein großes Problem“, sagt Braun. Doch auch hier verspricht der Veranstalter Besserung: Es werden je nach Leistungsstärke der Läufer vier Startblöcke eingerichtet, die in zeitlichen Abständen von etwa drei Minuten gestartet werden.

Ganz oben auf der Wunschliste der Athleten steht aber etwas anderes: eine Strecke mitten durch die Innenstadt. Das würde den Lauf noch attraktiver machen. „Die Gespräche mit der Stadt sind im Fluss“, sagt Müller. Als Test fungiert ein Volkslauf im September im Rahmen des Leichtathletik-Weltfinales im Daimlerstadion. „Das wird unser Versuchsballon“, sagt Müller. Der StZ-Lauf ist für die Stadt inzwischen ein wichtiger weicher Standortfaktor. Darauf verweist auch Holger Braun in seiner Diplomarbeit. Er beziffert den geschätzten Gesamtumsatz – ohne den Wettbewerb der medialen Berichterstattung – auf rund vier Millionen Euro mit einem resultierenden Steueraufkommen von etwa 500 000 Euro. Noch eine stolze Zahl.

www.stuttgarter-zeitung.de/stz-lauf



Vergangenes Jahr sind mit 21 980 Teilnehmern so viele Sportler wie nie zuvor gestartet. Fotos Baumann

Samstag ist Kindertag

Informationen zum StZ-Lauf

Es sind noch 127 Tage bis zum 13. Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli. Aber schon jetzt haben sich 5200 Läufer, Walker, Rollifahrer und Inlineskater für die insgesamt sieben Wettbewerbe angemeldet.

Die Besonderheiten

> Der Zeitpunkt des StZ-Laufes ist in diesem Jahr ungewöhnlich spät. Grund ist die Fußball-WM vom 9. Juni bis 9. Juli; das Spiel um Platz drei wird am 8. Juli im Daimlerstadion ausgetragen. Die Laufteilnehmer werden zwei Wochen später dort einlaufen, wo kurz zuvor die WM-Stars auf dem Rasen standen.

> In diesem Jahr werden besonders die jüngsten Teilnehmer im Mittelpunkt stehen. Dazu hat der WLV alle Kinderwettbewerbe am Samstag, den 22. Juli 2006 zusammengefasst. Am so genannten Kids Day können sich somit auch sportlich ambitionierte Eltern auf die Läufe ihres Nachwuchses konzentrieren – ganz ohne den Zeitdruck, selbst gleich an die Startlinie gehen zu müssen.

> Um einen sicheren Ablauf zu gewährleisten, gibt es für den Halbmarathon ein Teilnehmerlimit von 12 000 Anmeldungen.

> Alle bis zum 11. Juli angemeldeten Athleten haben im Bereich des VVS freie Fahrt zum StZ-Lauf. An beiden Tagen verkehrt die Stadtbahn-Sonderlinie U11 ab der Haltestelle Mineralbad zum Cannstatter Wasen.

> Alle Teilnehmer, die das Ziel erreichen, bekommen dort eine Erinnerungsmedaille und später eine Urkunde zugesandt. Diejenigen, die sich bis zum 11. Juli anmelden, erhalten außerdem das Stuttgarter-Zeitungs-Lauf-Shirt. Es wird am 22. und am 23. Juli im Bereich der Laufmesse ausgegeben.

Die Wettbewerbe

Halbmarathon (Mindestalter Jahrgang 1990), Inline-Halbmarathon (Mindestalter Jahrgang 1992), Handbike- und Rollstuhl-Halbmarathon, Siebenkilometerlauf (Mindestalter Jahrgang 1996), Walking über sieben Kilometer, Minimarathon über einen und zwei Kilometer (vom Veranstalter empfohlenes Mindestalter sechs Jahre), Kids Inline über eineinhalb und drei Kilometer.

Die Anmeldemöglichkeiten

Anmeldeformulare gibt es beim Württembergischen Leichtathletik-Verband, Stuttgarter-Zeitungs-Lauf, Postfach 50 12 22, 70342 Stuttgart oder unter der Servicenummer 07 00/28 07 77 77 (0,12 Euro/Minute). Die Onlineanmeldung ist unter www.stuttgarter-zeitung-lauf.de möglich. Die Teilnehmer des Vorjahres haben bereits ihre Anmeldung erhalten. Der Ausgabe vom 1. April legt die Stuttgarter Zeitung ein Anmeldeformular bei. Anmeldeabschluss ist der 11. Juli 2006 (Posteingang) – sofern das Teilnehmerlimit nicht schon vorher erreicht ist. Alle Anmeldungen, die bis 11. Juli vorliegen, werden schriftlich bestätigt. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor Start möglich – sofern das Teilnehmerlimit nicht vorher erreicht ist.

Die Kosten

Wer sich bis 30. April anmeldet, nutzt den Frühbuchertarif: Beim Halbmarathon sind das 25 Euro, beim Siebenkilometerlauf und Walking 13 Euro, beim Minimarathon und Kids-Inline-Lauf sechs Euro. Schulen und Vereine erhalten bei einer Sammelanmeldung zum Minimarathon und zum Kids-Inline-Lauf Vergünstigungen. Sie müssen dafür ein spezielles Anmeldeformular beim WLV anfordern. Ein Bonbon erhalten alle Abonnenten der Stuttgarter Zeitung und der Leonberger Kreiszeitung: Sie und ihre im Haushalt lebenden Familienmitglieder zahlen nur die Hälfte der Teilnahmegebühren. stk

Lauftraining mit Steffny

Weltklasseläufer, Trainer, Seminarleiter und Buchautor – Herbert Steffny ist so etwas wie der Guru der deutschen Laufbewegung. Der 53-Jährige aus Titisee-Neustadt betreibt im Schwarzwald eine Laufschule, die Seminare, Trainingsreisen und Marathoncamps anbietet. Firmen und Privatleute bezahlen dort bis zu 2000 Euro pro Teilnehmer. Vor zwei Jahren brachte der EM-Bronzenmedaillengewinner von 1986 „Das große Laufbuch“ auf den Markt. Das Nachschlagewerk gilt inzwischen als „Bibel für Hobby- und Profisportler“ („Focus“). Vom Anfänger bis zum ambitionierten Läufer – in diesem Buch findet jeder umfassende Trainingspläne für den Halbmarathon und Marathon mit der jeweils angepeilten Zielzeit.

Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf wird Herbert Steffny unseren Lesern Tipps zur richtigen Vorbereitung geben. Von Dienstag, 11. April, an schreibt Herbert Steffny alle zwei Wochen in der StZ seine Laufkolle und fügt einen Trainingsplan für den Halbmarathon am 23. Juli bei.

Darüber hinaus haben wir für unsere Leser ein weiteres Angebot: 30 Läufer bekommen die Gelegenheit, ein Lauftraining mit Herbert Steffny zu absolvieren. Das Training mit Gymnastikworkshop findet am Mittwoch, den 31. Mai, von 17 bis 20 Uhr auf der Waldau statt. Wer Interesse hat, schickt eine kurze Bewerbung mit Leistungsstufe (Einsteiger, Fitnessläufer, Wettkampfläufer) bis zum 13. April an die

Stuttgarter Zeitung
Sportredaktion
Stichwort: Lauftraining
Postfach 10 60 32
70049 Stuttgart

Ihre Mail-Bewerbungen senden Sie bitte an lauftraining@stz.zgs.de. stk

Das Erfolgsgeheimnis: sanft, aber kontinuierlich

Der Trainer und ehemaligen Weltklasseläufer Herbert Steffny gibt Trainingstipps für den StZ-Lauf und warnt vor zu viel Ehrgeiz

Der Lauftrainer Herbert Steffny hat schon den ehemaligen Außenminister Joschka Fischer fit gemacht für den Marathon. Der 53-Jährige aus dem Schwarzwald wird bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli unseren Lesern Tipps für das Training und die Wettkampfvorbereitung geben. „Die sieben Kilometer könnte man mit drei Monaten konsequenter Vorbereitung gut schaffen. Auch als Einsteiger“, sagt Herbert Steffny im Gespräch mit Stefanie Keppler.

Sind Sie heute schon gelaufen?

Nein, ich werde später aber noch meine Langlaufskier rausholen.

Wenn man als Läufer lieber den Frühling abwartet, um ins Training einzusteigen, kann man sich dann trotzdem noch in diesem Jahr einen großen Lauf vornehmen – zum Beispiel einen Halbmarathon?

Wenn man sich siebenmal in der Woche nicht überwinden kann, wird es problematisch. Wenn auch noch Übergewicht dazu kommt, dann ist es aussichtslos. Wenn Sie sich aber anderweitig sportlich betätigen haben, dann reicht die Zeit aus. Im Winter gibt es ja viele Alternativen, sich fit zu halten: Skilanglauf, Spilsport in der Halle, Training

auf dem Laufband oder Spinning im Fitnessstudio. Das ist das so genannte Crosstraining.

Angenommen, ich will am 23. Juli beim StZ-Lauf erstmals den Halbmarathon laufen, bin ich dann jetzt zu spät dran?

Wer jetzt bei null beginnt, für den wird die Zeit tatsächlich knapp. Es gibt natürlich immer talentierte Läufer, für die das kein Problem ist. Aber für den Durchschnittsläufer ist das zu wenig Vorbereitungszeit. Für absolute Anfänger ist es sowieso viel zu spät.

Wie lange muss sich ein absoluter Anfänger denn auf die 21 Kilometer vorbereiten?

Ein Jahr regelmäßiges Training ist ein sinnvoller Vorbereitungszeitraum.

Und wie lange braucht ein Hobbyläufer?

Man kann sich natürlich ohne große Vorbereitung und mit Gehpausen sicherlich so durch den Halbmarathon würgen. Wenn man aber

ohne Schmerzen und halbwegs entspannt ins Ziel kommen will, sollte man sich ausgehend vom momentanen Training mit dreimal Jogging über drei Monate gezielt vorbereiten. Das wäre sinnvoll.

Und was ist mit kürzeren Strecken, etwa über die sieben Kilometer, die am 23. Juli beim Stuttgarter-Zeitungs-Lauf ja ebenfalls angeboten werden?

Die sieben Kilometer könnte man mit drei Monaten konsequenter Vorbereitung gut schaffen. Auch als Einsteiger.

Worauf muss ein Anfänger achten?

Ein Einsteiger sollte zuerst einmal etwas Gewicht abnehmen, um eine orthopädische Stabilität im Körper herzustellen und die Knochen zu entlasten. Beim Laufen ist es ganz wichtig: immer, wenn nötig, Gehpausen einlegen. Der Kardinalfehler Nummer eins ist: Anfänger erwarten zu schnell zu viel. Wer aber in zu hohem Tempo und mit zu langen Strecken beginnt, verliert ganz schnell den Spaß. Sanft, aber kontinuierlich – das ist das Geheimnis. Der Körper muss sich langsam an die neue Belastung gewöhnen. Der erste Schritt zum richtigen Training sind die richtigen Laufschuhe und eine Beratung im Fachgeschäft.

Sollte sich jeder Laufanfänger von einem Arzt erst einmal durchchecken lassen?

Jeder, der über 35 Jahre alt ist. Vor allem aber jeder Läufer mit Risikofaktoren, wie zum Beispiel Raucher oder Leute mit erhöhten Blutdruck-, Cholesterin- oder Zuckerwerten, oder aber Läufer mit starkem Übergewicht.

Wie viel Laufen ist denn gesund?

Dreimal wöchentlich Fitnessjogging ist auf jeden Fall gesund: etwa eine Stunde, am Wochenende auch mal eineinhalb Stunden. Wer auf Marathon oder Halbmarathon trainiert, wird durch das Training nicht noch gesünder, höchstens fitter. Je mehr man trainiert, desto höher wird das Risiko. Die langen Läufe in der Marathonvorbereitung gehen an die Energiereserven des Körpers. Das Immunsystem und die Knochen kommen da an die Grenzen. Das heißt aber nicht, dass Marathontraining ungesund ist. Man muss nur vorsichtig aufbauen und auf seinen Körper achten.

Welche Alarmsignale gibt es, wenn es zu viel wird?

Der Körper zeigt das deutlich: Man ist chronisch müde, spürt eine große Unlust oder kränkelt. Dann ist man übertrainiert. Man muss in seinen Körper hineinhörchen.



Herbert Steffny