



LAUFEND DIE NATUR GENIEßEN: Achtsamkeit spielt beim Training auf lange Distanzen auch bei Marathon-Geschäftsführer Fried-Jürgen Bachl eine Rolle. Foto: Fabry (Archiv)

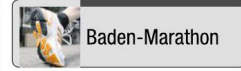
## Gutes Training will Weile haben

„Karlsruhiversity“ zielt aufs Wohlfühlen: Testlauf für „Slow Runner“ am Sonntag

Von unserem Redaktionsmitglied  
Anne Weiss

Karlsruhe. Laufen, laufen und sich dabei am Ende selbst vergessen: Was zunächst so gar nicht nach anstrengendem Wettkampf und schweißtreibender Vorbereitung klingt, ist genau die Trainingsphilosophie, mit der Geschäftsführer Fried-Jürgen Bachl die Teilnehmer der „Karlsruhiversity“ für den 34. Fiducia & GAD Baden-Marathon fit machen will. Die Übungsgruppe begleitet seit drei Jahren Einsteiger und ambitionierte Läufer auf dem Weg zum Marathon beziehungsweise Halbmarathon – in diesem Jahr auch in einer „Slow Runner“-Gruppe (wir berichteten), die am kommenden Sonntag mit einem ersten, zehn Kilometer langen Testlauf startet. Bis am 25. September der Startschuss für die Großveranstaltung fällt, die in diesem Jahr zum ersten Mal Start und Ziel an der Messe Karlsruhe hat, ist es noch eine Weile hin. „Darin liegt die Chance unseres Trainings für die Slow

Runner“, sagt Bachl. Einsteigen könnten bei der Gruppe auch Leute, denen der Halbmarathon als eine riesige Herausforderung erscheint. „Wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben und sich direkt in komplizierte Übungen zwingen, dann kracht es sicherlich. Aber im Grunde gehen wir genau so mit uns um, wenn wir uns beim Laufen zu schnell steigern und zu viel in zu kurzer Zeit verlangen.“ Erstens gehe es darum, den Kontakt zum Körper herzustellen, die eigenen Grenzen kennenzulernen, sagt Bachl. „Zweitens treffen wir in unserer Zeit vielfach auf überlastete, ausgebrannte Menschen – da ist es doch ein Stück weit widersinnig, dem noch eins draufzusetzen und zu vergessen, dass Laufen entspannen kann und soll.“ Zum Einstieg peilen Bachl und sein Team für den Testlauf ein Tempo von schnellstens 6:30 Minuten pro Kilometer und wesentlich langsamer an. „Die meisten gewinnen ja sowieso nicht. Ich sollte mir die Frage stellen, ob es einen so großen Unterschied macht, ob ich unter den ersten 2 000 oder 3 000 ins Ziel laufe. Oder ob am Ende eher zählt, dass ich lächelnd ankomme“, betont der Laufbegleiter. Wenn es aber eigentlich nicht um den Wettbewerb geht, was ist dann das Ziel? „Der Wettkampfgedanke läuft bei uns auch nicht ins Leere. Er ist ein Anreiz, die Sache durchzuziehen. Das Ziel soll aber ein maximales Wohlfühlergebnis sein.“



Wettbewerb geht, was ist dann das Ziel? „Der Wettkampfgedanke läuft bei uns auch nicht ins Leere. Er ist ein Anreiz, die Sache durchzuziehen. Das Ziel soll aber ein maximales Wohlfühlergebnis sein.“

### Service

Der Schnupperlauf für „Slow Runner“ und generell interessierte Läufer startet am Sonntag, 17. April, 10 Uhr, am Haupteingang der Europahalle. Weiteres zum Marathon und der Trainingsgruppe: [www.baden-marathon.de](http://www.baden-marathon.de) und [www.karlsruhiversity.de](http://www.karlsruhiversity.de).