

# Diese Läufer gehen langsam ins Rennen

Karlsruiversity startet mit einer „Slow Runner“-Gruppe ins Marathon-Training

Von unserem Redaktionsmitglied  
Anne Weiss

**Karlsruhe.** Als Inge Kiefer das Laufen für sich entdeckt hat, war sie 60 Jahre alt. Heute ist sie 70 und hat zahlreiche Marathons und Ultra-Läufe hinter sich gebracht – und das ganz in Ruhe. „Ich kann selbst nicht so schnell laufen, das tut mir nicht gut. Aber ich kann lange laufen“, erzählt Kiefer auf der Infoveranstaltung der Karlsruiversity. Die Laufgruppe begleitet seit drei Jahren Einsteiger und ambitionierte Läufer auf ihrem Weg ins Ziel des Fiducia & GAD

„Die allgemeine Laufszene wird uns belächeln“

Baden-Marathon und in diesem Jahr zum ersten Mal eine „Slow Runner“-Gruppe, zu deren Begleitläufern auch Inge Kiefer gehört.

„Die allgemeine Laufszene wird uns belächeln“, sagt Fried-Jürgen Bachl und kann darüber getrost selbst lachen. Denn der Marathon-Geschäftsführer weiß aus eigener Erfahrung, dass Quantität und Schnelligkeit auch bremsen können: Nach einer Verletzung an der Achillessehne drohte ihm das Laufen vor Jahren selbst keinen Spaß mehr zu machen. „Beim Marathon ist man umgeben von sehr ambitionierten Leuten, da lässt man sich schnell anstecken. Das ist

nicht immer gut“, sagt Bachl, der deswegen die „Slow Runner“-Gruppe ins Leben gerufen hat, die mit einem gemächlichen Lauftempo von etwa acht Minuten pro Kilometer ins Rennen geht. „Man kann auch langsam laufen und davon profitieren“, betont Bachl. Das



LAUFBEGLEITERIN Manuela Gottschlich (rechts) erklärt Laura Kamleitner den Trainingsplan für „Slow Runner“. Foto: Weiss

kostenpflichtige Lauftraining für alle Tempogruppen beginnt am 10. Mai. Zur Auswahl steht ein zehnwöchiges Basisprogramm mit den wichtigsten Infos für eine bestmögliche Vorbereitung auf die 42,195 Kilometer bzw. auf die Halbdis-tanz (21,1 Kilometer). Das Komplettmodul umfasst mindestens 45 Termine über 20 Wochen. Für die „Slow Runner“-Gruppe sollten Teilnehmer mindestens fünf Kilometer in 45 Minuten schaffen.

„Ich habe immer nur junge, dynamische, schnelle Läuferinnen im Kopf gehabt“, erzählt Manuela Gottschlich. Vor drei Jahren startete sie als Teilnehmerin

bei Karlsruiversity, jetzt begleitet auch sie die „Slow Runner“. Möglichst schnell ins Ziel kommen, das habe sie zunächst gewollt. „Dann habe ich erkannt, dass der langsame Lauf besser für mich ist. Langsam lässt sich doch alles ein bisschen mehr genießen.“ Für sie sei wichtig gewesen, dass sie gefördert, aber nicht überfordert werde, betont Gottschlich, die sich schon auf die neue Strecke des Marathons am 25. September freut – erstmals sind Start und Ziel an der Messe Karlsruhe (wir berichteten).

Die potenziellen Teilnehmer der „Slow Runner“-Gruppe löchern die Laufbe-gleiterinnen mit Fragen, die viel Unsi-

cherheit offenbaren: „Was, wenn ich nicht hinterherkomme, wenn ich Seitenstechen bekomme? Und wenn ich so langsam bin, fegt mich der Besenwagen dann nicht irgendwann von der Strecke?“ Gottschlich kennt die Sorgen. Sie hatte sie selbst, bis sie 2014 zum ersten Mal glücklich durchs Ziel lief. Und auch die skeptische Reaktion („Was, du?“), wenn sie erzählt, dass sie 2016 ihren dritten Halbmarathon läuft, ist ihr nicht fremd. „Ich finde, man hat auch ein

Recht auf diese Stimmung entlang der Strecke und das tolle Feeling, wenn man nicht zu den Antilopen ganz vorne gehört, sondern zu den Lokomotiven am Schluss“, ergänzt Inge Kiefer. „Aber woher soll ich wissen, dass ich das schaffen kann?“, fragt eine junge Frau die Laufbegleiterinnen. Auch hier hat Gottschlich eine Antwort parat: „Das ist es ja. Man kann eben alles schaffen. Mit ein bisschen Zeit.“



Baden-Marathon

## i Service

Wer testen möchte, ob er in der „Slow Runner“-Gruppe gut aufgehoben ist, hat am Sonntag, 17. April, um 10 Uhr die Möglichkeit dazu. An dem Termin werden – ganz langsam – zehn Kilometer gelaufen. Weitere Infos im Internet unter [www.baden-marathon.de](http://www.baden-marathon.de) und [www.karlsruiversity.de](http://www.karlsruiversity.de).