



17. Ludwigsburger Citylauf

11. Juli 2015 / ab 17 Uhr



CITYLAUF-NOTIZEN

Organisatoren suchen noch ehrenamtliche Unterstützer

Um den Citylauf durchführen zu können, sind in jedem Jahr rund 300 Helfer im Einsatz. Auch in diesem Jahr werden noch viele Unterstützer gesucht, die bereit sind, einige Stunden unentgeltlich mitzuarbeiten. Benötigt werden Helfer bei der Ausgabe der Startunterlagen und der Annahme von Nachmeldungen, bei der Ausgabe der Strecken- und Zielverpflegung und als Streckenposten zur Absperzung der Laufstrecke. Interessenten können sich über das Kontaktformular der Internetseite oder per E-Mail (info@ludwigsburger-citylauf.de) anmelden.

Letztes Vorbereitungstraining im Lauftreff am Monrepos

Den letzten Schliff können sich Cityläufer am nächsten Donnerstag beim Lauftreff von Roy Sports holen. Ab 19.30 Uhr treffen sich die Teilnehmer auf dem Parkplatz am Monrepos. Gelaufen wird - je nach Tempo - in verschiedenen Gruppen unter Anleitung erfahrener Läufer 50 bis 60 Minuten lang. So kommen vom erfahrenen Langstreckler bis zum Einsteiger alle zu einer Trainingsgruppe, die ihren Möglichkeiten gerecht wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Am Sonntag Testlauf auf der Originalstrecke

Wer die Citylaufstrecke schon einmal vorab ausprobieren will, kann dies am kommenden Sonntag, 5. Juli. Gelaufen wird dabei nicht auf Zeit und nicht auf abgesperrter Strecke. Jeder Läufer ist deshalb auf eigene Gefahr unterwegs. Die Teilnahme am Testlauf ist kostenlos. Treffpunkt ist um 9 Uhr vor Roy Sports in der Oberen Kirchstraße. Die Teilnehmer können in Gruppen laufen, die nach dem angestrebten Lauftempo zusammengesetzt werden. Die Schnellsten werden die Runde in etwa 50 Minuten zurücklegen, die langsamsten in 70 Minuten. Wer sich die zehn Kilometer nicht zutraut oder eine Woche später ohnehin die Teamstaffel laufen will, kann auch nach fünf Kilometern aus- oder bei Kilometer fünf in der Mömpelgardstraße ein- oder aussteigen. Schon vor dem Testlauf - ab 8.30 Uhr - können neue Laufschuhmodelle von Asics bei Roy Sports kostenlos getestet werden. Sie können auch beim Testlauf getragen werden.

SPITZENSPORT

Erst Ludwigsburg - dann Peking

WM-Teilnehmer Arne Gabius startet erstmals beim Citylauf - Training am Neckar und in den Wäldern rund um Stuttgart

Vize-Europameister über 5000 Meter, erster deutscher WM-Starter über 10 000 Meter seit 12 Jahren, bester deutscher Marathon-Debütant aller Zeiten. Arne Gabius ist derzeit schnellste und vielseitigste Langstreckler Deutschlands. In diesem Jahr wird der 34-Jährige erstmals beim Ludwigsburger Citylauf antreten.

Dabei sind es nicht einmal die Spitzenzeiten auf seinen Stammstrecken oder der erste Marathon in unter 2:10 Stunden, die Gabius für besonders bemerkenswert hält, sondern seine Bestzeit über 3000 Meter von 7:35 Minuten. „Ich weiß nicht wie ich das hinbekommen habe“, meinte er bei der Auftaktveranstaltung zum Citylauf. Um die Zeit zu erreichen, musste er jeden der 30 100-Meter-Abschnitte in 15 Sekunden absolvieren. Viele Hobby-Langstreckler haben schon bei einem einzigen 100-Meter-Sprint ihre Probleme auf 15 Sekunden zu kommen.

Wenn der gebürtige Hamburger über sein Training spricht, wird allerdings schnell klar, woher die Tempohärte kommt. Denn Gabius läuft nicht nur im Wettkampf schnell, sondern auch im Training. Da läuft er beispielsweise am Vormittag 24 Kilometer mit

einem Durchschnittstempo von 3:30 pro Kilometer. Und am Nachmittag kommen noch ein Mal vier schnelle 5-Kilometer-Läufe dazu, mit einem Kilometerschnitt von 3:05 Minuten oder schneller.

Nur im Trainingslager in Kenia werde nicht so schnell gelaufen, zumindest am Anfang der Trainingseinheiten, erzählte er in Ludwigsburg. Denn dort läuft er mit anderen Spitzenläufern in der Gruppe, zu Hause in Stuttgart-Stammheim ist er dagegen alleine unterwegs.

In der Vorbereitung auf einen Marathon läuft er rund 250 Kilometer pro Woche. Rund drei Stunden ist er täglich unterwegs, für Ausdauerläufe in den Wäldern bis hin zu den Bärenseen, für die Tempoeinheiten am Neckar zwischen Münster und Mühlhausen.

Die nächste Marathonvorbereitung beginnt bereits nächste Woche, auch wenn dazwischen Ende August erst noch die Weltmeisterschaften in Oeking anstehen. Denn im Herbst will Gabius zum zweiten Mal auf die 42,195 Kilometer gehen. Und hat dafür klare Ziele. Er will sich für die Olympischen Spiele in Rio im kommenden Jahr qualifizieren, was er angesichts der voraussichtlichen Quali-



Schnellste Marathondebüt eines deutschen Läufers aller Zeiten: Arne Gabius im Herbst vergangenen Jahres beim Zeileinlauf in Frankfurt nach 2:09,32 Stunden.

Archivfoto: dpa

fikationsnorm von etwa 2:12 Stunden für nicht allzu schwierig hält. Doch er hat zudem den deutschen Rekord im Blick. Den hält seit 1988 Jörg Peter. Der Dresdner lief damals in Tokio 2:08:47 Stunden.

Die 45 Sekunden, die er dafür schneller als bei seinem Debüt in Frankfurt laufen muss, sieht er allerdings nicht als Hindernis. „Beim Marathon will man sich nicht nur um ein paar Sekunden verbessern“, meinte er.

Wo er im Herbst laufen wird, hat Gabius zwar schon entschieden, doch verkünden darf er es erst in einer Woche. Infrage kommen New York, Berlin und Frankfurt.

Der Profisportler und ausgebildete Arzt überlässt auch jenseits des eigentlichen Trainings nichts dem Zufall. „Die Regeneration ist die wichtigste Trainingseinheit“, postulierte er bei der Auftaktveranstaltung. Und die sieht bei ihm nach dem morgendlichen ersten Lauf auch einen Mittags-schlaf vor. Ein bis drei Stunden legt er sich nach eigener Aussage aufs Ohr

und das ohne einen Wecker zu stellen.

Auch seine Ernährung stimmt er ganz auf seinen „Beruf“ ab. Den definiert er so: „Mein Job ist es, mich zweimal am Tag qualitativ zu belasten.“ Während der Vorbereitungen auf Bahn-Wettkämpfe ernähre er sich „relativ normal“, erklärte er, allerdings ausschließlich vegetarisch.

Seit 19 Jahren verzichte er auf Fleisch und Fisch. In der Marathon-Vorbereitung versucht er weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, um seinen Körper daran zu gewöhnen, mit diesem Brennstoff sparsam umzugehen.

Für den Citylauf braucht es derlei spezielle Vorbereitungen natürlich nicht. Allerdings plant Gabius etwas, dass viele Durchschnittsläufer schon an den Rand ihrer physischen Leistungsfähigkeit bringen würde. „Ich werde nach Ludwigsburg joggen, dann bin ich schon warmgelaufen“, verkündete er. Schließlich seien es ja nur etwas mehr als sechs Kilometer.

SPITZENLÄUFER

Titelverteidiger ebenfalls am Start

Neben Arne Gabius werden beim 17. Citylauf eine ganze Reihe weiterer Topläufer in Ludwigsburg an den Start gehen. Bei den Damen ist Vorjahressiegerin Anna Hahner ebenso am Start wie ihre Zwillingsschwester Lisa, die 2014 als zweitschnellste Frau ins Ziel kam. Und auch der Titelverteidiger bei den Herren, Tobias Sauter, ist wieder dabei. Ein noch stärkerer Konkurrent als der Leonberger könnte für Gabius allerdings Stuttgart-Lauf-Sieger Sebastian Reinwand werden. Der Franke bereitet sich derzeit auf die deutschen Meisterschaften über 5000 Meter in Nürnberg vor. Ob er in Ludwigsburg läuft, ist allerdings noch nicht ganz sicher.



Gesprächspartner für Hobbyläufer: Arne Gabius (rechts) bei der Auftaktveranstaltung für den Ludwigsburger Citylauf 2015.

Veranstalter spenden für Behinderten-Schwimmprojekt

Fünf Cent pro Teilnehmer wollen die Veranstalter des Citylaufs an das Projekt Schwimmen für Behinderte des Schwimmvereins Ludwigsburg spenden. Und Cheforganisator Roy Fischer hofft, dass sich weitere Geldgeber anschließen.

Angestoßen haben das Projekt „Bahn 9“ der Vorsitzende des SVL, Volker Heyn, und Martin Tschepe mit einer sportlichen Höchstleistung. Sie durchschwammen in der zweiten Junihälfte den Neckar in ganzer Länge in zwei Wochen und machten damit gleichzeitig auf ihr Vorhaben Behinderten-Schwimmen aufmerksam. „Wir wollen Inklusion leben“, sagte Heyn bei der Auftaktveranstaltung zum Citylauf.

Für Behinderte könne Schwimmen und der Aufenthalt im Wasser eine wichtige Bewegungserfahrung sein,

erklärte Heyn. Denn Wasser ermögliche durch die Entlastung des Körpers infolge des Auftriebs Bewegungen ohne Hilfsmittel. Bislang gebe es aber außerhalb von Reha-Maßnahmen kaum Angebote für Behinderte.

Der SVL will Schwimmkurse für behinderte Menschen in sein reguläres Kursprogramm integrieren. Gemeinsam mit dem Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband würden derzeit die Randbedingungen hierfür geklärt, so Heyn. Zudem will der Verein gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule ein Fortbildungsprogramm für Lehrer entwickeln.

Sollte der Citylauf, wie geplant, in diesem Jahr die 5000-Teilnehmer-Marke knacken, wären dem SVL 2500 Euro Unterstützung schon einmal sicher. Spontan kam aber gleich eine weitere Spendenzusage. Friseur Mark Astrath, der Initiator und Organisator des Handicaplaufs, will den Erlös der Haarschneideaktion beim Citylauf für Bahn 9 zur Verfügung stellen.

AUFTAKTVERANSTALTUNG

Talk mit Spitzenläufer und Sponsoren bei Cityläufern gefragt



Erstmals in der 17-jährigen Geschichte des Citylaufs wurde die heiße Phase vor dem Sportevent mit einer Auftaktveranstaltung eingeleitet. Und die stieß bei eingefleischten Cityläufern auf großes Interesse. In den Geschäftsräumen von Roy Sports stellte Chef-

organisator Roy Fischer (rechts) einige der Partner des Citylaufs und ihre Ziele vor. So werden Wüstenrot & Württembergische und Mann + Hummel zusammen allein fast 1000 Teilnehmer an den Start bringen, wie Firmenvertreter erklärten.