

10.01.2012

Interview
37

von Clefferle (C) mit Günter (G)

Thema:

Stuttgarter Zeitungslauf



F C

Hallo Günter, Du willst in **Deinem hohen Alter** noch einmal einen Halbmarathon laufen?

A G

Hallo Clefferle, mir scheint, Du bist über irgendetwas verärgert? Kann das sein?

F C

Nö, nö! Manche Fotos - na ja - gefallen mir nicht so ganz! Ich will mich mal über das Laufen unterhalten. Du willst wieder anfangen? Lauftraining?

A G

Ja, ich fange wieder an mit dem laufen! Und, ich möchte möglichst viele Menschen mit oder ohne Depressionen auch dazu animieren.

F C

Das finde ich prima! Wann hast Du angefangen und wie sieht Dein Trainingsplan aus?

A G

Also ich laufe nun schon eine gute Woche. Ich jogge immer im SG - Stadion in Schorndorf. Dort wird dann später auch der 2. Benefiz - Mummelauf stattfinden. Im Jahr 2010 waren wir auch schon dort!

F C

Das war ja toll damals! Warum läufst Du nicht auf Waldwegen oder so? Und vor allem wie lange läufst Du so?

A G

Der Vorteil der 400 - Meter - Bahn ist, dass ich genau weiß wie viel ich gelaufen bin. Ich zähle die Runden immer mit meinen Glasmurmeln. Ich kann aufhören, wenn ich will und auch verlängern wenn ich will. Halt immer 400 m lang.

Die vergangene Woche (ab 9.1.2012) bin ich 80 Runden gelaufen. Mein Ziel ist es aber immer so um die 50 - 60 Runden pro Woche zu schaffen. Und dann natürlich auch langsam steigern.

F C

Wie ist es Dir in der ersten Woche so ergangen?

A G

Die ersten drei Tage bin ich jeweils 15 Runden, das sind 6 km, gelaufen. Das habe ich dann schon auch gespürt. Ich bin insgesamt an sechs Tagen gelaufen und am Sonntag war dann Ruhetag. Der hat mir dann auch gut getan.

F C

Ist es da nicht doch noch manchmal etwas schattig?

A G

Ja, das stimmt. Manchmal ist die Bahn auch noch etwas rutschig. Also schnell laufen geht noch nicht so gut. Aber da fehlt mir auch noch die Puste.

Zwischenziel ist der Stuttgarter Zeitungslauf. Ein Halbmarathon! Das stimmt. Dort habe ich auch 2006 meinen ersten Halbmarathon hinter mich gebracht. Alles ist jetzt

irgendwie eine Wiederholung vom Jahr 2006. Ich fange mit verschiedenen Dingen wieder neu an. Im Juni ist der Halbmarathon und im September soll dann der 2. Benefiz-Murmellauf stattfinden.

F C

Wie sieht Dein weiteres Training aus?

A G

Also nach meinem Plan pro Woche die 50 - 60 Runden. Bis zum September komme ich dann auf 750 km oder ca. 1.800 Runden. Das Minimalziel ist aber ein anderes. Eigentlich "nur" durch das Laufen körperlich fit zu werden und dann ist das ja auch ein gutes Training gegen Depressionen.

F C

Dann hast Du ja noch das Ziel andere Menschen auch zu animieren?

A G

Ja - auf jeden Fall! Aus dem Grund schreibe ich meine Trainingseinheiten und -zeiten öffentlich auf die Homepage. Ich hoffe, dass möglichst viele auch anfangen mit dem laufen. Ob es dann ein Halbmarathon wird oder nicht ist nicht so wichtig. Vielleicht sehe ich dann viele Läufer beim 2. Benefiz - Murmellauf.

F C

Also ich finde das gut, dass Du wieder angefangen hast zu laufen! Mit dem Gewicht .

..

A G

Ups! Clefferle bist Du doch irgendwie verärgert?

F C

Nö, nö! Ich werde Dich aber weiterhin durch das Jahr begleiten und immer mal kritisch berichten.

A G

Klar, das kenne ich ja schon aus den letzten Jahren!

F C

Ich wünsche Dir auf jeden Fall ein gutes Training und vor allem, dass Du gesund bleibst.

A G

Vielen Dank! Wir sehen und hören uns!

Ähm, mhm,

wisst Ihr was das ist?



Nein?

Das ist das Sauerstoffzelt, in dem der Günter immer nach dem Laufen liegt!