



Verena Müller vom TSV Rottweil (ganz links) beim Trainingslauf mit etwa 40 Schülerinnen und Schülern vom Gymnasium Engen.

Foto: Müller

Der Nachbar wird zum Konkurrenten

Leichtathletik Verena Müller vom TSV Rottweil absolviert Streckentest / 450 Teilnehmer in Engen erwartet

Von Bernd Müller

Die Winterzeit liegt zurück. Sie war kalt und von langer Dauer. Eine nicht ganz einfache Situation für alle, die im Freien arbeiten müssen oder sich sportlich systematisch auf ein Ereignis vorbereiten wollen – so auch die Leichtathleten.

Verena Müller vom TSV Rottweil hatte sich für den Freiburg-Marathon einiges vorgenommen. Im Oktober und November liefen die Vorbereitungen zielgerichtet. Was jedoch einen Strich durch ihre Rechnung machte, war eine lang anhaltende Erkältung. In

diesem Fall heißt es: Sportliche Ambitionen zurückschrauben und warten, bis der Körper wieder in der Lage ist, sportliche Anforderungen problemlos zu lösen.

Der Start beim Halbmarathon in Freiburg erfolgte so aus einer an der Gesundheit ausgerichteten Vorbereitung. Die ersten sechs Kilometer spulte sie in 11:28 Minuten herunter. Das war nach den Herbstzielen in Ordnung. Für das modifizierte Training der letzten Wochen jedoch etwas zu schnell. Dennoch, der Kilometerschnitt pendelte sich bei 5:06 ein. Nach 21 Kilometern belegte Verena Müller in der Zeit von 1:46,39 Stunden Platz 49 in der Hauptklasse der Frauen. Besonders erfreu-

lich war die Leistung von Annette Hölle vom TSV Rottweil. Mit einer nach vorn gerichteten Renneinteilung kam sie nach 1:39,48 Stunden ins Ziel. Damit belegte sie in der W50 Platz vier.

Für Verena Müller ging es darauf zum »Relaxen« in den Hegau. Auf dem Programm stand der finale Testlauf auf der Strecke des 8. Volksbank HegauBergeAbenteuers. Zusammen mit Heike Kunle aus Aach, Luigi de Gaudenzi und drei Schülern vom Gymnasium Engen wurde die Laufstrecke von 35 Kilometern nochmals auf ihre Tauglichkeit geprüft.

Die 24-jährige Athletin nannte hinterher die wichtigen Unterschiede zwischen

einem Leistungsorientierten und einem Erlebnislauf. »In Freiburg wird man von der zu erreichenden Leistung, der Platzierung getrieben. Der Nachbar ist bestenfalls ein Konkurrent. Die Orientierung gilt der sportlichen Höchstleistung.«

Beim Erlebnislaufen werden zwar 35 Kilometer mit 800 positiven und 900 negativen Höhenmetern bewältigt aber: »Hier hat man die Möglichkeit, sich mit dem Laufkollegen zu unterhalten. Die Natur, die äußeren Bedingungen werden bewusst erfahren. Die sportliche Belastung wird besser verarbeitet«, so ihre Erfahrung. Dabei muss man bedenken die 35 Kilometer wurden mit einem Lauftempo von et-

wa 10 Kilometern pro Stunde zurückgelegt.

Der Streckentest verlief gut und bereits am zurückliegenden Dienstag gab es einen Trainingslauf mit etwa 40 Schülerinnen und Schülern vom Gymnasium Engen. Diese werden sich am 5. Mai mit etwa 160 Akteuren auf der letzten Etappe (ca. 7km) beteiligen. Mit dabei sind auch etwas über 200 Nordic Walker. Im Angebot stehen Strecken von 20 km und 10 km. Insgesamt bewegen sich etwa 450 Teilnehmer von Engen nach Singen. Für Verena wird es an diesem Tag eine Höchstleistung. Sie muss mit weiteren sechs Lauf-Scouts die Gruppe zusammenhalten und gemeinsam ins Ziel bringen.