

Lauf-Papst aus Hannover macht sh:z-Lesern Beine

FLensburg Zwei entscheidende Dinge haben die Flensburger Läufer gelernt: Hannover ist hügeliger als angenommen, und zu einer guten Marathon-Vorbereitung gehört weit mehr als das reine Abspuhlen von Kilometern.

Für sieben Gewinner des sh:z-Lesergewinnspiels geht es einen Tag nach Niedersachsen. Dort begeben sie sich in die Obhut des Laufspezialisten Dr. Matthias Marquardt. Der Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin und Chirotherapie sowie Autor der „Laufbibel“ soll seine Gäste mit einem praktischen und theoretischen Teil fit machen für den „Flensburg liebt Dich“-Marathon am 10. Juni.

Und die ambitionierten Läufer und Läuferinnen aus Flensburg haben Glück: Bei sonnigem Winterwetter absolvieren sie mit Marquardt eine lockere elf-Kilometer-



Läuft... für die Sportler aus Flensburg, denen Matthias Marquardt (links, hockend) Tipps gab. SCREENSHOT

Runde. „Eine tolle Strecke und super Tipps“, schwärmen sie hinterher. Von Hügelläufen über Sprints bis hin zu Treppensprüngen: Der 41-jährige Triathlet zeigt den Lesern, wie sie wichtige Technik- und Athletikübungen in

ihre Marathon-Vorbereitung einbauen können. „Ganz entscheidend ist ein regelmäßiges Training nach einem Trainingsplan“, betont der „Lauf-Papst“. Und den gibt es für die Teilnehmer gleich nach ihrem Lauf – individuell angepasst.

In einer kurzen Theorie-Einheit erklärt der Sportmediziner anschließend, wie man mit der richtigen Ernährung und wechselnden Intensitäten den Fettstoffwechsel ankurbeln kann und auch, welche entscheidende Rolle die

Regeneration spielt. Das gemeinsame Essen haben sich die Teilnehmer nach dem langen Workshop-Tag verdient. Und jetzt sind sie vor allem eins: noch motivierter. Und auch der eine oder andere Trainingspartner für Laufeinheiten in Flensburg vor dem großen Tag wird sich während der Veranstaltung gefunden haben.

Am 14. März wird Matthias Marquardt einen Vortrag im sh:z-Medienhaus halten; allerdings ist die Veranstaltung bereits ausverkauft. Informationen und Termine der Probeläufe für die Vorbereitung auf den „Flensburg liebt Dich“-Marathon stehen im Internet auf:

www.flensburg-marathon.de

Ein Video vom Training mit dem Experten steht auf www.shz.de

FLT 22.02.18 S-8

2018 - 03 - 15

FLT SEITE 8

Flensburger Nachrichten

Der Marathon-Mann und die Laufsport-Lügen



MARCUS DEWANGER

FLensburg Der Platz reichte kaum. Zum Auftakt der Laufsaison, in Sichtweite des 2. „Flensburg liebt Dich Marathons“ am 10. Juni, hatte Initiator Stefan Riedel den Laufpapst persönlich aus Langenhagen nach Flensburg gebeten. Dr. Matthias

Marquardt, Autor der „Laufbibel“, wurde gestern Abend regelrecht überlaufen. Mehr als 130 Gäste wollten im sh:z-Medienhaus alles über die „Die 7 größten Lügen des Laufsports“ hören, und sie wurden nicht enttäuscht. In seinem Vortrag räum-

te Marquardt humorvoll mit allerlei Irrtümern, Selbsttäuschungen und Binsenweisheiten auf, die sich hartnäckig in der Läuferwelt halten, aber niemanden schneller oder ausdauernder machen. Dass beim Schuhkauf „Knie sticht Fuß gilt“ beispie-

weise, dass „Kilometerbürsten“ in der Vorbereitung einem den schönsten Wettbewerb versauen kann, Salz gesünder ist als Bananen und Etlliches mehr – verdichtet zu einem fast anderthalbstündigen kurzweiligen Vortrag mit viel Erkenntnisgewinn. ho