



Nach der Anstrengung des Ismaninger Winterlaufs geht es bei heißem Tee um den Erfahrungsaustausch. Foto: Evi Pohl Müller

## Zur Vorbereitung nach Ismaning

Sportler trainieren beim Winterlauf für größere Marathon-Wettkämpfe: „Ein schönes Ereignis“

Von Jutta Oesmann

**Ismaning – Zur Zeit ist es draußen kalt und eigentlich kaum die Jahreszeit für sportliche Aktivitäten im Freien. An diesem Sonntag morgen hat man allerdings den Eindruck, es gäbe nichts Besseres, als mitten im Winter einen Halbmarathon zu laufen. Um die 500 Sportler aus ganz Bayern sind eigens zum Ismaninger Winterlauf angereist.**

Überall herrscht Wiedersehensfreude, man umarmt sich, fragt nach sportlichen Erfolgen und wünscht sich Glück. Punkt zehn Uhr fällt der Startschuss, und Hunderte von Läufern setzen sich in Bewegung. Nur eine Stunde später bietet sich den Zuschauern ein völlig anderes Bild. Erschöpft und verschwitzt durchläuft ein Sportler nach dem anderen die Ziellinie. Einige humpeln gleich zum Bereitschaftswagen des Roten Kreuzes.

Allein elf Stürze habe es heute gegeben, erklärt der Arzt Helmut Rennau. Der gegen Eisglätte gestreute Splitt sei schuld: Auf ihm kämen die Läufer in der Kurve ins Rutschen. „Die Läufer müssten in der Kurve unbedingt verlangsamen, aber da treibt sie der Ehrgeiz“, sagt Rennau, während er gerade das nächste aufgeschlagene Läuferknie behandelt. „Den Schmerz merken die zuerst gar nicht, da wird einfach weitergelaufen, und erst im Ziel tut es dann richtig weh.“

Aber ob mit oder ohne Sturz, beim anschließenden heißen Tee, meistens verbunden mit reichlich Erfahrungsaustausch, sind die Strapazen und Aufregungen der letzten Stunde offensichtlich schnell vergessen. Immer mehr Läufer nutzen die Winterlaufserie vom Ismaninger TSV zur Vorbereitung der eigentlichen Laufsaison. Da kommen sogar Sportlergrößen wie etwa Alexandra Olarte, dritte Siegerin des europäischen Grand Prix im Berglauf. Die zierliche Frau aus Kolumbien, die in Unterschleißheim lebt, ist diesmal als erste weibliche Läuferin ins Ziel gekommen.

Seit zwei Jahren beteiligt sich Olarte an den Ismaninger Winterläufen. Für sie ist der Winterlauf eine optimale Vorbereitung für ihr großes Ziel in diesem Jahr. Die drahtige Bergläuferin will im September an der Berglauf-Weltmeisterschaft am Chiemsee teilnehmen. „Das Gute ist, dass die Strecke dort nur bergauf geht, und das ist mir lieber als bergauf und bergab im Wechsel“, erklärt Olarte, weshalb sie sich gute Chancen für die Weltmeisterschaft erhofft.

Auch der aus dem Allgäu stammende Philipp Kehl möchte sich heuer für die Berglauf-Weltmeisterschaft qualifizieren. Nachdem er in letzter Zeit einige Probleme mit seiner Motivation gehabt habe, sei der Ismaninger Lauf jetzt wieder ein guter Trainingseinstieg gewesen. Dabei erzählt Kehl, dass er ansonsten seit 16 Jahren täglich trainiere. In Ismaning ist der für den TSV Ger-

maringen laufende Marathonmann auch kein Unbekannter mehr. Schon mehrmals belegte er den ersten Platz. „Heute bin ich allerdings nur Vierter geworden“, erklärt Kehl, wobei er einräumt, dass er den heutigen Lauf auch sehr gelassen angegangen sei.

Auch von älteren Läufern wird der Ismaninger Winterlauf offenbar als Vorbereitung auf größere Ziele genutzt. So etwa von dem Münchner Arzt Wolfgang Haas. Der 63-jährige hat erst spät, als Mitvierziger, seine Laufleidenschaft entdeckt. „Für mich ist das immer ein schönes Ereignis hier, es macht einfach Spaß“, schwärmt er von Ismaning. Bereits seit zehn Jahren nehme er an der jährlichen Laufserie teil. Sein Ziel ist heuer der Berlin-Marathon.

Nicht nach Berlin, sondern nach Hamburg zieht es dagegen Anita Crispian aus München. „Der Winterlauf ist ideal, weil man doch anders läuft als im Training“, sagt sie.

Süddeutsche Zeitung