

## Schönaicher Läufer beim Baden-Marathon "Laufen macht süchtig"

**Es war schon beinahe ein Familienausflug, den die Mitglieder des Lauftreffs am vergangenen Sonntag nach Karlsruhe zum Baden-Marathon unternommen haben. Schon mit den Läufern hätte man einen Bus beinahe füllen können - hinzu kamen die Familienangehörigen und Freunde, die an der Strecke standen und sie anfeuerten.**

**23 Schönaicher** hatten sich am frühen Morgen auf den Weg ins Rheintal gemacht. Sieben von ihnen wollten die Marathondistanz über 42,195 Kilometer unter die Laufschuhe nehmen, 14 hatten sich für die halbe Distanz angemeldet. Und erstmals in diesem Jahr gab es auch einen Wettbewerb für Walker.

**Für Lucas Mezger** war dies der erste Marathon. "Und das in einer Superzeit", sagt Lauftreffleiterin Angelika Helm-Esslinger anerkennend. Drei Stunden und 28 Minuten hatte der

junge Schönaicher für die Strecke gebraucht. "Es ging relativ problemlos", meint er und ist zufrieden mit dem Erreichten. Das Laufen liegt ihm sozusagen im Blut, denn bereits der Großvater war regelmäßig laufend unterwegs. "Der wird jetzt zufrieden sein", freut sich Mezger.

**Erst seit einem halben Jahr** beim Lauftreff dabei ist Daniel Nunes. Auch für ihn war der Baden-Marathon Premiere. "Die Zeit war für mich weniger wichtig, eher das Durchkommen", sagt der Halbmarathon-Läufer. Die ersten zehn Kilometer seien ihm relativ leicht gefallen, berichtet er von seiner neuen Erfahrung. "Danach ist es etwas zäh geworden", berichtet der 25-Jährige. Ans Aufgeben hat er jedoch nie gedacht. "Dazu war die Unterstützung des Publikums zu gut", so Nunes. Froh war er jedoch, als er über die Ziellinie trabte. "Das war eine innere Genugtuung, die den Schmerz vergessen lässt", sagt er rückblickend.

**Jutta Schilling** hingegen kam es schon auf die Laufzeit an. "Ich wollte unter vier Stunden bleiben", sagt sie - und kann zufrieden sein. Der Chip an ihrem Fuß sendete sein Signal nach 3 Stunden 55 Minuten an den Empfänger neben dem Zielstrich. Für sie war dies der dritte Marathon, Angelika Helm-Esslinger, die Leiterin des Lauftreffs, mag ihre Läufe schon gar nicht mehr zählen. Und trotzdem: "Ich bin am Start immer noch ein wenig nervös", bekennt sie.

**Erstmals waren** in diesem Jahr unter den 7 500 Teilnehmern am Lauf durch die Karlsruher Straßen auch Walker. Einer von ihnen war der Schönaicher Peter Wengert. "Es ging gut", sagt er auf die 21,1 Kilometer zurückblickend. Er wurde nach eigenem Bekunden durch

das "G'schwätz der Leute" vom Virus Laufen angesteckt. Und ist so sehr infiziert, dass er im kommenden Frühjahr einen Anfängerkurs Nordic Walking geben wird.

**Abends stärkten** sich die Läufer bei einem guten Essen. "Die Beine", befürchtet Helm-Esslinger, werden wir morgen merken. Aber bis dahin sind schon Pläne geschmiedet ... Für den nächsten Marathon. "Denn Laufen", sagt sie lachend, "macht süchtig".

### Info:

**Die Schönaicher Läufer (auch Anfänger) treffen sich im Winterhalbjahr dienstags um 19 Uhr und samstags um 15 Uhr. Infos bekommt man auch bei Angelika Helm-Esslinger unter Telefon 07031 655209.**

Text & Fotos: Thomas Krämer



Daniel Nunes



Peter Wengert



Lucas Mezger



Angelika Helm-Esslinger



Jutta Schilling