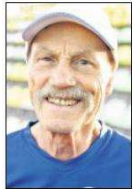


Tipps vom Favoriten vor dem Marathonstart

Simon Stützel: Die letzten Tage vor dem Rennen sollte eigentlich nicht mehr trainiert werden

Von unserem Mitarbeiter
Ekart Kinkel

Karlsruhe. Für Tina Schuler ist der morgige Sonntag ein besonderer Tag. Ein ganz besonderer sogar, denn zum ersten Mal in ihrem Leben geht die Karlsruherin über die volle Marathondistanz von 42,195 Kilometern an den Start. „Ankommen ist das Ziel“, sagt Schuler, „und mit einer Zeit unter fünf Stunden bin ich zufrieden“. Dreimal hat



Dieter Bury

Schuler beim Baden-Marathon bereits die Halbdistanz bestritten und ihre Bestzeit liegt bei zwei Stunden und 15 Minuten. Um sich noch einmal Impulse für ihr großes Rennen zu erhalten, ließ sich Schuler gemeinsam mit weiteren Teilnehmern der BNN-Leseraktion „Glückstreffer“

Tipps von Simon Stützel geben. Dessen Bestzeit liegt knapp über zwei Stunden und 17 Minuten. Über die Volldistanz wohlgermerkt, denn der Ausdauerathlet ist der Top-Favorit für den Marathonsieg. Wegen einer Verletzung sei er noch ein wenig gehandicapt, erzählte Langstreckenläufer Stützel den BNN-Lesern, aber eine Zeit um die zwei Stunden und zwanzig Minuten sei bei seinem zweiten Marathonstart trotzdem möglich. Mit den Bedingungen in der badischen Residenz ist der Unternehmer bestens vertraut, vor einem halben Jahr zog er mit seiner Freundin in die Fächerstadt und seither trainiert er in einer Laufgruppe regelmäßig mit Sportlern von der Leichtathletik-Gemeinschaft Region Karlsruhe wie Jannik Arbogast.

Im lockeren Plausch mit den Trainingsgästen, die von Stützels Sponsor Wobenzym noch ein Funktionsshirt erhielten, gab der 28-jährige Einblicke in



GYMNASTIK gehört für erfolgreiche Marathonläufer dazu. Top-Favorit Simon Stützel (im roten Shirt) gibt den BNN-Lesern vor dem Start am morgigen Sonntag wichtige Tipps. Fotos: artis

seinen Alltag als Leistungssportler, berichtete von seiner erfolgreichen Läuferkarriere sowie dem Studium mit Sportstipendium in den USA und gab gute Ratschläge für die optimale Vorbereitung auf ein Langstreckenrennen. „Die letzten Tage vor dem Rennen sollte eigentlich nicht mehr trainiert werden“, gab Stützel den Hobbyläufern mit auf den Weg. Stattdessen sollte der Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden. Auch am Renntag sei die Ernährung das A und O, so Stützel, „sonst spielt schnell der Magen verrückt und man muss aufgeben“.

Und wie bereitet sich der Top-Favorit aufs Rennen vor? „Auf jeden Fall früh aufstehen. Und zum Frühstück esse ich zwei weiße Brötchen, was ich sonst ei-

gentlich nie tue“, verriet Stützel, aber Vollkornprodukte hätten zu viele Ballaststoffe und lägen nur schwer im Magen. Für den besonderen Kick in kritischen Rennphasen empfiehlt Stützel eine Dosis Koffein. Wenn zwei Wochen vor dem

Rennen kein Kaffee getrunken werde, könne die Wirkung des Koffein-Dopings sogar erhöht werden. „Dieser Tipp kommt leider zu spät“, meint Connie Dickemann-Erb. Nach 20 Halbmarathons in den vergangenen Jahren feiert sie morgen ebenfalls ihre Premiere über die Langdistanz. „Einmal im Leben muss das sein“, sagt Dickemann-Erb.

Bereits seinen achten Marathon läuft BNN-Leser Dieter Bury, mit seinen 25 Halbmarathons kommt er auf 33 Teilnahmen. Was will ein alter Hase wie Bury von Stützel noch wissen? „Wie man 42 Kilometer in zwei Stunden und 17 Minuten

läuft“, meint Bury, „und das beim ersten Marathon in seinem Leben“.



Baden-Marathon

i Autogrammstunde

Die beiden KSC-Profis Dirk Orlishausen und Boubacar Barry geben morgen von 12.30 bis 13.30 Uhr eine Autogrammstunde am Stand des Hauptsponsors Fiducia bei der Europahalle.