

Stimmen zum 31. Nidderauer Waldlauf

Am Samstag, den 1. April 2017 wurde der Nidderauer Waldlauf zum 31. Mal vom TV Windecken ausgetragen. Eine schöne und anspruchsvolle Strecke durch den Wald, traumhaftes Frühlingswetter und eine nahezu perfekte Organisation boten dafür den besten Rahmen.

Doch statt eines üblichen Berichtes über den Wettkampf bat der TV Windecken die LäuferInnen selbst um ein kurzes Statement.

Astrid Staubach, LT Unterreichenbach, 1. Frau des 21,1km Ralf Pagels Gedächtnislaufs



TV Windecken (TVW): Herzlichen Glückwunsch zum 1. Platz der Frauen beim Halbmarathon. Bitte stelle Dich kurz vor.

Astrid Staubach: Ich bin Astrid Staubach und laufe für den Lauftreff Unterreichenbach und komme aus Herbstein im Vogelsberg.

TVW: Bist Du das erste Mal heute hier in Nidderau gestartet?

Astrid Staubach: Heute war das zweite Mal. Ich bin letztes Jahr hier gestartet und bin eine ähnliche Zeit gelaufen aber zweite Frau geworden.

TVW: Wie gefällt Dir die Strecke hier in Nidderau?

Astrid Staubach: Die Strecke hier ist wunderschön, schön wellig und im Wald gelegen. Sie ist super gut ausgeschildert, man kann sich wirklich nicht verlaufen. Man hat erst Bedenken, wenn man sich den Streckenplan anschaut, aber die Strecke ist super markiert.

TVW: Wie bist Du zum Laufen gekommen?

Astrid Staubach: Ja, das ist eine gute Frage. Ich habe schon als Kind Sport getrieben und 15 Jahre Fußball gespielt bis ich fast 30 war, dann ist unsere Tochter auf die Welt gekommen. Danach dachte ich, Fußball ist vielleicht doch ein bisschen gefährlich mit einem kleinen Kind, also habe ich angefangen zu laufen.

TVW: Also bist Du erst relativ spät zum Laufen gekommen?

Astrid Staubach: Ja mit Anfang 30. Anscheinend war doch ein

bisschen Talent und Grundlagenausdauer vom Fußball da. Von daher war eigentlich von Anfang an der Halbmarathon meine Lieblingsstrecke.

TVW: Welche läuferischen Ziele hast Du Dir für dieses Jahr noch gesteckt?

Astrid Staubach: In 3 Wochen will ich den Hamburg Marathon laufen. Nach Möglichkeit auch die Laufserie der Main-Kinzig-Challenge, zu der ja auch der Nidderauer Waldlauf zählt und im Oktober den Frankfurt Marathon.

TVW: Hast Du aus Deiner Erfahrung noch einen Tipp für Lauf-Anfänger oder Einsteiger?

Astrid Staubach: Mein grundsätzlicher Tipp ist, am Anfang nicht zu hart einzusteigen. Ich würde eher häufiger laufen aber nicht zu lange. Ich habe mich anfangs langsam über wenige Runden im Stadion bis hin zu 5 km am Stück gesteigert, um die Muskulatur und den Bewegungsapparat an die neue Belastung zu gewöhnen. Später erst habe ich an die längeren Strecken getraut. Und ich finde, man sollte auch Mut haben, Mut mal schneller zu laufen.

TVW: Vielen Dank für das Gespräch und Deine Zeit.

Michael Lik, TV Bad Orb, 1. Mann 10 km Lauf



(v.l.: Markus Riefer, Michael Lik, Christian Neumann)

TVW: Herzlichen Glückwunsch zu dieser starken Leistung. Sag uns bitte kurz, wer Du bist und für welchen Verein Du startest.

Michael Lik: Ich bin Michael Lik, starte für den TV Bad Orb, Team Spessart-Challenge, das ist eine Triathlongruppe vom TV Bad Orb. Wir starten in der Triathlon Regionalliga und diesen Wettkampf habe ich als Trainings- und Vorbereitungswettkampf gemacht.

TVW: Was sind Deine sportlichen Highlights dieses Jahr?

Michael Lik: Nicht so viele. Ich möchte mit meinem Team erfolgreich in der Regionalliga sein und die Läufe der Main-Kinzig-Challenge absolvieren.

TVW: Bist Du dieses Jahr das erste Mal in Nidderau gestartet?

Michael Lik: Nein, das zweite Mal, das erste Mal war vor 8 Jahren.

TVW: Wie gefällt Dir die Strecke?

Michael Lik: Die Strecke ist anspruchsvoll, weil sie auch profiliert ist. Sie ist gut markiert und wirklich gut abgesperrt.

TVW: Wie bist du zum Laufen gekommen?

Michael Lik: Aus Freude an der Bewegung. Ich habe mit Anfang 20 mit Triathlon begonnen und mache das seit knapp 20 Jahren.

TVW: Du bist ja ein ambitionierter Läufer, hast den 15. Frankfurter Mainova Halbmarathon im März mit 1:15 als Gesamt 18. und zweiter Deiner Altersklasse gefinished. Welchen Tipp hast Du für Laufanfänger und Einsteiger?

Michael Lik: Man kann natürlich auch einfach erst mal draufloslaufen. Aber besser ist es, gleich von Beginn an die Technik und die Koordination zu schulen.

TVW: Michael, vielen Dank für Deine Zeit und das Gespräch.

Horst Müller, aus Biebergemünd, 2. Mann der AK 60 des 21,1km Ralf Pagels Gedächtnislaufs



TVW: Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Leistung. Bitte stelle Dich kurz vor.

Horst Müller: Horst Müller, ich laufe privat ohne Verein.

TVW: Bist Du heute das erste Mal hier in Nidderau am Start?

Horst Müller: Ja, das erste Mal.

TVW: Wie ist Dein Eindruck von der Veranstaltung?

Horst Müller: Super Strecke, wirklich wunderschön, ganz toll im Wald. Das liegt mir. Hier ist alles sehr gut organisiert, insbesondere die Streckenführung, die Streckenposten weisen an Weggabelungen oder Kreuzungen den richtigen Weg und jeder einzelne KM wurde auf der Strecke angegeben, das fand ich sehr schön. Ich kann das nur positiv bewerten.

TVW: Wann hast du mit Laufen begonnen?

Horst Müller: Mit 12 Jahren habe ich begonnen Sport zu machen, mit Ende 20 habe ich angefangen, Marathon zu laufen und laufe seitdem. Ich würde sagen, ich bin ein hoffnungsloser Süchtiger. Ich muss laufen.

TVW: Was sind Deine Sportlichen Highlights in diesem Jahr?

Horst Müller: In 4 bis 5 Wochen möchte ich einen Marathon laufen und im Juni den Brüder-Grimm-Lauf. Dieser Lauf ist für uns eine Familiensache: mein Sohn läuft zum dritten Mal mit und meine Tochter zum ersten Mal.

TVW: Wie sieht denn eine typische Trainingswoche bei Dir aus?

Horst Müller: Ich bin im Vorruhestand und muss nicht mehr arbeiten. Diese Woche bin ich inkl. diesem Wettkampf schon 100 km gelaufen. Ich nutze die Zeit zum laufen.

TVW: Welchen Tipp würdest du Laufanfängern geben, die es mal mit dem Laufen probieren wollen.

Horst Müller: In erster Linie muss es Spaß machen, man sollte sich nicht unter Druck setzen.

TVW: Horst, vielen Dank für Deine Zeit und das Gespräch.