



Erwin Fladerer, Eschenweg 8, D-84562 Mettenheim
Telefon 0049-0-8631-16 64 64
Mail: info@bayerischelaufzeitung.de
Web: www.bayerischelaufzeitung.de

In Bad Füssing drehte sich alles um den Sport Sportkongress zum Thema „Brennpunkt Hüfte“ Sportsymposium mit Babak Rafati Aussteller rund um den Laufsport Im August geht`s weiter mit der BR-Radltour

Vom niederbayerischen Schnee in die karibische Sonne Tobias Schreindl gewinnt beim Thermen Marathon eine Reise in die Karibik

Von Erwin Fladerer und Rosi Ober
Die Bayerische Laufzeitung, erschienen auf www.bayerischelaufzeitung.de



Sportkongress zum Thema „Brennpunkt Hüfte“

Vier Wochen bevor Bundesgesundheitsminister Jens Spahn im Rahmen der „Bad Füssinger Gespräche“ in Europa`s größtem Kurort ist, fand im Rahmen des Johannesbad Thermen Marathon Wochenendes –wie immer- ein Sportkongress für Ärzte und Therapeuten statt. Diesmal zum Thema „Brennpunkt Hüfte“ mit Vorträgen und Workshops. Weitere Infos auf www.der-sportkongress.de

Sportsymposium mit Babak Rafati



Vorweg muß ich meine Meinung zum Thema des Sportsymposiums beim diesjährigen Thermen Marathon gleich revidieren. Spricht ein Fußball Schiedsrichter hier die Läufer an? Ja, er tat es. Und wie! Babak Rafat, ehemaliger FIFA- und Bundesliga Schiedsrichter eroberte mit seinem Vortrag zum Thema „**Alles hat zwei Seiten – Die Höhen und Tiefen des Spitzensports – Vom Hinfallen und wieder Aufstehen**“ die Aufmerksamkeit eindrucksvoll. Als es nach zwei Stunden zur jährlichen Nudelparty im Johannesbad ging, sagte ich zu Günter Zahn, dem Läufer und Trainer: „Dieser Vortrag von Babak Rafati war gut“. Wobei er mir entgegnete: „ Er war sehr gut“!

Und das begann bereits mit der Anmoderation durch Peter Maisenbacher im Laufschrift, wenigen aber ausgewählten Worten und der Überleitung zu einem Film, der es in sich hatte. Er charakterisierte schon vorweg den Schiedsrichter und Menschen Babak Rafati. Sportlich, läuferisch, einfühlsam den Spielern gegenüber, stark in den Entscheidungen. Von der ganzen Fußball Bundesliga bis zu den europäischen Giganten von Real Madrid und FC Barcelona mit seinen Stars wie Ronaldo, Messi, Reus, Müller & Co reichte der Spannungsbogen. Wen haben wir Läuferinnen und Läufer da vor uns? Einen sportlich Prominenten, der auf dieser Bühne des Fußballs aber auch den Absturz erlebte. Warum?

Wie Stress und Leistungsdruck den Menschen kaputt machen

Warum konnte der vor Selbstbewusstsein als rigoroser, aber auch als einfühlsam strotzender Schiedsrichter zum Selbstmörder werden? Sich vor seinem 85. Bundesligaspiel Köln gegen Mainz am 19. November 2011 in der Badewanne seines Hotelzimmers das Leben nehmen wollen? Jetzt weiß er es, nennt uns die Hintergründe. Und vor allem, wie man es besser macht. Den Umgang mit der heutigen Welt, die vor Druck und Stress keine Zeit zum Atmen lässt. Und damit Krankheiten hervorruft, dies bisher nicht oder nicht in diesem Maße gab. Krankheiten mit schleichenden Prozessen, denen man als normaler Mensch nicht gewachsen ist? Das kann, wie auch bei Rafati geschehen, bis zum Dauer-Mobbing in der Öffentlichkeit reichen. Ob körperliche oder wie im Fall von Babak Rafati psychische Probleme soweit gedeihen können, dass es kein Zurück gibt? Körpersignale vor dem Finale gibt es, doch sie werden weggedrückt. Heute weiß er die Lösungen, die Probleme, die es immer schon gab und immer wieder geben wird, im Vorfeld richtig anzusprechen und damit zu behandeln. Nicht der Chef, der nicht verstandene Mensch, die Sache oder die Situation um die es geht, ist der Grund, sondern wie ich damit umgehe. Damit nie das Gleichgewicht verliere, ich manche Dinge einfach von mir abprallen lasse.

Das Leben wäre so einfach



Wenn der Mensch mehr über sich selbst und das Zusammenspiel wüsste. Doch häufig lernt man das häufig erst aus immens großen Erfahrungen oder schweren Krankheiten, aus Situationen kurz vor dem Tod. Deshalb verstehe ich das nach zwei Herzinfarkten und dem Glück immer noch laufen zu können vielleicht besonders gut, wie Babak Rafati heute tickt. Klarer leben ist das Ziel, Unwichtiges von Wichtigem zu unterscheiden. Babak Rafati hatte Glück. Glück für's Leben. Nennt er deswegen den Titel seines Buches „Ich pfeife auf den Tod“? Denn nach dem Abgrund und

der folgenden Therapie stand für ihn eines wieder im Vordergrund: wieder laufen zu lernen, sich im Leben selbstbewusst bewegen zu können, ein überzeugt lebender und handelnder Mensch zu werden. Und vor allem noch eines: den Gefahren der Welt keine Chance lassen!

Aussteller rund um den Laufsport

Königlich laufen und erholen am Bayerischen Meer



Sportutensilien da und brandneue Laufangebote dort. Im Foyer des Johannesbad drängten sich die Interessenten, schon bevor es zur Startnummernabholung oder in die Therme ging. Besondere Aufmerksamkeit erlebte der Stand des brandneuen HERRENCHIEMSEE LAUFES. Warum denn das? Die Lauflandschaft ist so große, aber einen Lauf auf einer Insel im Binnenland gab es noch nie. Den wird es aber am Wochenende des 27./28. April 2019 am Chiemsee geben, wenn die Marktgemeinde Prien zusammen mit dem MÜNCHEN MARATHON diesen Lauf auf der Insel Herrenchiemsee veranstaltet. Ein Halbmarathon auf der Insel. Nein zwei Halbmarathonläufe! Schon das ist eine Herausforderung, sie anzunehmen. Und damit in einer Marathonwertung einzugehen. Start am 27. April am frühen Abend und am 28. April am Morgen. Die Plätze sind auf 1000 Starter pro Wettbewerb limitiert. Also ran: www.herrenchiemseelauf.de. Und die passende Übernachtung, den Aufenthalt mit See- und Bergblick gibt es hier: www.tourismus.prien.de, www.camping-harras.de.

Im August geht`s weiter mit der BR-Radltour

Bevor es am 2. Februar 2020 mit dem 27. Johannesbad Thermen Marathon weitergeht, stellt sich Bad Füssing als Zielort der 30. BR-Jubiläums-Radltour ein. Sie findet vom 28. Juli bis 3. August 2019 von Bad Staffelstein (Startort) über Hollfeld, Lauf an der Pegnitz, Schwandorf und Deggendorf (Etappenorte) nach Bad Füssing (Ziel- und Abschlussort am 2./3. August 2019) mit 1100 Radlern auf 550 Kilometer quer durch Bayern statt. Weitere Infos auf www.br-radltour.de

Vom niederbayerischen Schnee in die karibische Sonne

Tobias Schreindl gewinnt beim Thermen Marathon eine Reise in die Karibik

Wer nach Bad Füssing zum Thermen Marathon kommt, ist auf Winter eingestellt. Der zeigte sich im tiefen Niederbayern auch bei der 26. Ausgabe rund um das Johannesbad. Der Ausrichter und Namensgeber verfolgt mit der sportlichen Veranstaltung natürlich auch eine Werbung für seine heißen Quellen, die seit 55 Jahren hier sprudeln. Und die sind im Winter besonders angenehm, vor allem dann, wenn einem die Kälte bei der sportlichen Betätigung zugesetzt hat. Eine Heilwirkung und Regenerationsmaßnahme vom Besten also. Schon deshalb, aber auch wegen des umfangreichen Laufangebots von Schülerlauf, 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon, strömten über 2300 gemeldete Teilnehmer in Europa's größten Kurort. Wer aber nicht schon einen oder mehrere Tage vorher anreiste, hatte auf der Anfahrt ein Problem. Der Schnee kam über Nacht. So bildeten sich kurz vor dem Start noch lange Schlagen bei der Startnummernausgabe. Die viertelstündige Verlegung war im Trubel dann immer noch zu kurz angesetzt, sodass manche Läufer hinten nachrennen mußten. Und auf matschigem ersten Kilometer im Speed erstmal ausrutschten. Doch dann war die Strecke frei und, obgleich winterlich, gut zu belaufen. Erst der Endspurt auf dem letzten Kilometer gestaltete sich wieder schwieriger.



Marathonsieger Tobias Schreindl

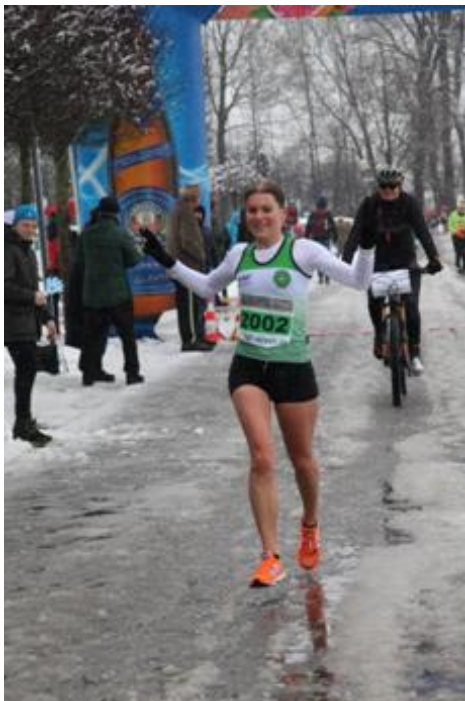


Marathonsiegerin Petra Pastorova

Nicht jeder wird zu Jahresbeginn gleich Bestzeiten erwarten sollen, und so war die Teilnahme ein wie immer willkommener Baustein für das Jahr 2019. Als einen Trainingslauf bezeichnete es der Sieger des Thermen Marathon, der aufgrund der Bedingungen dann doch etwas mehr abforderte. Tobias Schreindl (LG Passau), Deutscher Marathon Meister des Jahres 2014 und mit einer Bestzeit von 2:18:32 Std. ausgestattet wollte nach vier Halbmarathonsiegen in Bad Füssing nun den ersten Marathonerfolg unweit der Heimat. In 2:31:10 Std. gelang ihm dies überlegen und er hatte dabei auch noch ein richtig gutes „Wettkampftraining“ für das nächste Marathonziel bei den Deutschen Meisterschaften Ende April in Düsseldorf absolviert. Fas wäre es ein Dreifacherfolg der Schützlinge

von Trainer Günter Zahn geworden. Denn mit Alex Sellner wurde ein weiterer Passauer in 2:44:48 Std. Zweiter. Und da war auch noch mit der Startnummer Eins der Vorjahressieger Marco Bscheidl. Ihm war dann der dritte Platz dann doch nicht vergönnt. Mit dreissig Sekunden Rückstand feierte den Markus-Kristan Siegler in 2:45:04 Std. von der LG Erlangen.

In den Altersklassen dominierte in der M50 wieder einmal Klaus Mannweiler (TSV Wolfratshausen) als Gesamt Achter in 2:48:12 Std. und Sebastian Apfelbacher (TG Kitzingen/pacerteam.de) mit 2:59:55 Std. in der M40. Der unterfränkische Winzer (Apfelbacher Wein) hatte seine Aufgabe und Leistung aber vornehmlich als Tempomacher und Zugläufer für Teilnehmer mit Zielzeit 2:59 Std. gestellt und diese wiederum bravourös gemeistert. Die Siegerin des Jahres 2017 Tina Fischl (WSV Otterskirchen) klammerte sich bei noch nicht optimaler Form an den Tempomacher, um vielleicht einen erneuten Sieg zu landen. Doch gegen die Tschechin Petra Patorova (Club Seitl Ostrova), die von Anfang an ein hohes Tempo lief hatte sie keine Chance. Pastrova trug sich in 2:55:25 Std. erstmals in die „Hall of Fame“ von Bad Füssing ein.



Halbmarathonsiegerin Elvira Flurschütz /Dick eingepackt: Vittorio Cerqueni /Ging dann doch lieber in die Therme: Hans Dyka (Jg. 1930)

Aufgrund des nasskalten Wetters beendete sich mancher Marathoni die Distanz vorzeitig. Nicht so die drei „Jubiläumsläufer“, die mit ihrem extra entworfenen Laufshirt die zweimalige Achterrunde zum 26. Mal und damit ohne Unterbrechung durchliefen: Martin Klugseder (DJK SV Weng, 4:20:32), Theo Huhnolt (LC Bayern, 4:23:56) und Albert Lehrhuber (SV Schwindegg, 4:41:14)

Im Halbmarathon gab es mit dem finnischen Marathonmeister Aki Nummela einen neuen, und mit Elvira Flurschütz (SC Kemmern) eine wiederholte Siegerin in Bad Füssing. Eine Klasseleistung lieferte Susanne Schreindl (LG Passau) über 10 Kilometer in glatten 36 Minuten. Die GENERALI MÜNCHEN MARATHON Siegerin 2018 feierte damit ein nicht erwarteten Jahreseinstieg, der Hoffnung und Lust auf mehr macht.

Der neue Organisationschef Jürgen Knaus leitete den Thermen Marathon 2019 unter nicht einfachen Bedingungen. Er hatte die Geschicke zusammen mit Max Frankenberger schon mal von 2005 bis 2009 in der Hand, ehe 2010 die Ära von Thomas Richter begann. Johannesbad Vorstands Vorsitzender Dr. Johannes Zwick mischte sich bei der Siegerehrung ebenso unter's Volk wie Vorstand Werner

Weißenberger auf der Laufstrecke, der mit einer Zeit von 1:33:52 Std. im Halbmarathon selbst Olympionikin Anja Scherl zum Applaus hinriss. Sie gab zuvor den Startschuss. Die Moderatoren Maresa und Peter Maisenbacher sorgten am Johannesbad sowohl drinnen bei den Siegerehrungen als auch draussen bei Start und Ziel stets für einen unterhaltsamen Aufenthalt für Läuferinnen, Läufer und Zuschauer.

Die Siegerlisten

Marathon Damen

1. Petra Pastrova (Club Seitl Ostrava) 2:55:25
2. Tina Fischl (WSV Otterskirchen) 3:00:05
3. Katrin Grigalat (LG Nord Berlin Ultra) 3:16:17

Marathon Herren

1. Tobias Schreindl (LG Passau) 2:31:10
2. Alex Sellner (LG Passau) 2:44:48
3. Markus-Kristan Siegler (LG Erlangen) 2:45:04

Halbmarathon Damen

1. Elvira Flurschütz (SC Kemmern) 1:24:09
2. Sophia Franz (TSV 1860 Staffelstein) 1:27:34
3. Christina Traxler (Trirun Linz) 1:30:59

Halbmarathon Herren

1. Aki Nummela (Helsinki Half Marathon) 1:11:30
2. Matthias Ewender (LG Region Landshut) 1:13:37
3. Marcus Reschauer (LG Innviertel) 1:19:39

10 km Damen

1. Susanne Schreindl (LG Passau) 36:00
2. Hannah Sassnik (LC Aichach) 39:27
3. Janina Lorenz (MRRC München) 39:29

10 km Herren

1. Andreas Silberbauer (RC Grieskirchen) 33:48
2. Yves Brack (DJK Beucherling) 33:54
3. Wolfgang Achleitner (SV Wolfexpress) 34:19

Schülerlauf weiblich

1. Franziska Drexler (1. FC Passau) 7:02
2. Theresa Schmid (SG Moosburg) 7:33
3. Pauline Lorenz (TSV Simbach) 7:49

Schülerlauf männlich

1. Tofiq Mahamad (Realschule Neuhaus) 6:22
2. Mustafa Hamed (Mittelschule Pocking) 7:00
3. Philipp Köberlein (TS Herzogenaurach) 7:41