

Wege zum Erfolg in Köln

Die Gesamtschule Bergheim nimmt seit 2002 mit mehreren Trainingsgruppen am Köln-Marathon teil. Der größte Erfolg war der zweite Platz in der Altersklasse M89 im Jahr 2007. Diese Bestzeit von 3 Stunden und 11 Minuten will das Team nun brechen. Wie das Team dies schaffen will erläutert dieser Artikel.



KölnMarathon-Team 2008



KölnMarathon-Team 2009

Geleitet wird die Gruppe von Herrn Husemann, unserem Schulsozialarbeiter. Die Läufer nehmen zur Vorbereitung an Läufen in der Umgebung teil. Jedes Jahr veranstaltet die Schule am Ende des Schuljahres den "Quadrathlon": Ein Sportfest, bei dem man schwimmen, joggen, walken oder Fahrrad fahren soll. In einer 4.200m Schulmeisterschaft werden dazu auch neue Schüler herausgesucht, die dann auch am Köln-Marathon teilnehmen dürfen.

Zur Vorbereitung war das Team im März 2010 sogar in Herne. Preis für die Gewinner war dort die Teilnahme an einem Lauf in Berlin. Unsere Läufer siegten und durften somit in Berlin dabei sein. Dieser Lauf fand am 9.Mai 2010 statt. Mit 1h:43min:05sek. waren Daniel Foth, Patrick Stern, Dennis Siebert, Jan Lietz und Marius Raddatz noch einmal schneller als in Herne und belegten Platz 4 der Männerwertung.

Auf den Köln-Marathon 2010 bereiten sich vor:

- Moritz (5. Jg.)
- David (6. Jg.)
- Sebastian+Jan (7. Jg.)
- Dennis+Pascal (8.Jg.)
- Daniel+Nico+Marius (9.Jg.)

Sie waren schon 2009 dabei und wollen dieses Jahr einen neuen Schulrekord unter drei Stunden

aufstellen. Hierzu kommen einige Neulinge, die im Jahr 2010 an Vorbereitungs Läufen in Leverkusen, Erftstadt, Frechen, Kerpen, Brühl und Wesseling teilgenommen.

Um bessere Einsicht in das Leben eines Läufers zu bekommen, habe ich die Chance bekommen Marius Raddatz, der schon mehrere Läufe für unsere Schule hinter sich hat, ein paar Fragen zu stellen.

Gesamtschule Bergheim: Mit wie viel Jahren bist du deine erste Marathon-Staffel gelaufen?

Marius: Da war ich 12 Jahre alt.

GsB: Auf welche Art und wie lange bereitest du dich auf den Köln-Marathon vor?

Marius: Mit den Läufen die alle zwei Wochen stattfinden beim Rhein-Erft-Akademie-Cup.

GsB: Welcher war dein schönster Lauf bis jetzt und welcher Erfolg hast du schon erzielt?

Marius: Neben den Läufen beim KölnMarathon in diesem Jahr der BIG 25 in Berlin wo unser Team auch sehr erfolgreich war. Aber ich habe auch schon größere Erfolge bei örtlichen Läufen gehabt. Beim Rhein-Erft-Akademie Cup werde ich meine Altersklasse gewinnen da ich nur noch einen Lauf habe und keiner meine Zeiten mehr unterbieten kann.



GsB: Was spornt dich an immer wieder so eine Leistung abzuliefern?

Marius: Der Spaß und die Freude beim Laufen sind wohl mein größter Ansporn. Außerdem die großen Erfolge die ich habe.

GsB: Gab es schon Momente in denen du aufgeben wolltest?

Marius: Ja diese Momente gab es. Vor allem als ich nicht Topfit war, da ich das Pfeiffrische Drüsenfieber hatte und es noch nicht wusste. Ich bin aber meine 10-km-Strecke zu Ende gelaufen und habe sogar gewonnen, wo ich sehr stolz drauf bin.

Gsb: Denkst du an etwas Bestimmtes wenn du läufst oder schaltest du komplett ab?

Marius: Das ist immer unterschiedlich. Manchmal denke ich darüber nach was ich nach dem Lauf mache aber manchmal schalte ich auch komplett ab und konzentriere mich einfach.

GsB: Gibt es Tricks die du hast, damit du am Ende nicht so ausgepowert bist?

Marius: Ich esse vor dem Lauf immer eine Banane und ein Müsliriegel. Außerdem trinke ich Aktive 02. Nach dem Lauf stehen uns Masseure zur Verfügung die vom Veranstalter organisiert werden.

GsB: Was für Ziele hast du für die Zukunft?

Marius: Ich arbeite auf eine noch bessere Ausdauer hin und würde natürlich am Liebsten irgendwann an einem Iron Man teilnehmen. Das ist ein großer Traum von mir und ich versuche ihn natürlich zu erfüllen.

Auch wenn ich weiß das es sehr schwer sein wird und ich dafür noch viel trainieren muss.

Gsb: Dann wünsche ich dir dafür viel Erfolg und danke für das Interview.

Maren Wilbertz

Fotos:

In Berlin: Fa. ActionPhoto

In Köln: Eltern der Marathon-Gruppe