

SPORT



Marathon, ein Völser Thema

Es gibt mehrere Völserinnen und Völser, die mehr oder weniger regelmäßig an Marathonläufen teilnehmen, aber nur einen, der bereits 100 Marathonläufe hinter sich hat, Hartmann Stampfer. Den 100. Lauf hat er zusammen mit einer Völser Delegation am 27.9. in Berlin absolviert. Die VZ lässt ihn selbst zu Wort kommen.

Ich habe, bevor ich zum Laufen gekommen bin, aktiv Radsport betrieben (ohne Doping wohlgemerkt, dafür ist mir mein Körper zu schade), und ausgerechnet ein Sturz mit dem Rennrad hat meine Laufbegeisterung eingeleitet. Es wurde immer gefährlicher, auf den Straßen unterwegs zu sein, und so begann ich dann im Jahr 2000 mit dem Laufen. Ich merkte sofort, dass ich eine neue Herausforderung für mich gefunden hatte. Waren es am Anfang noch kurze Läufe, an denen ich teilgenommen habe, zog es mich immer mehr in Richtung Halbmarathon, bis ich den Entschluss gefasst habe, einmal im Leben einen Marathon zu laufen. Die Veranstaltung hatte ich schnell gefun-

den, es sollte der Heimatmarathon in Bozen 2002 sein – nebenbei der Ort, wo ich jede Straße kenne, da ich dort auch arbeite. Mein erster Marathon ist für mich auch eine mentale Prüfung gewesen, da ich die 2 Runden ziemlich alleine gelaufen bin. Aber ich sehe allgemein auch im vermeintlich Negativen das Positive, so nach dem Motto: Wer so einen Lauf schafft, schafft sie alle. Das darauffolgende Jahr hatte ich dann Achillessehnenprobleme und musste wieder von vorne beginnen. Das Ziel war, einfach nur wieder einmal einen Marathon zu schaffen, Rom und Wien waren die Orte, die ich mir dafür ausgesucht hatte. Aber in jedem Läufer steckt auch eine ganze Menge Ehrgeiz,

ohne den der 42-km-Lauf nicht zu schaffen ist. Deshalb wollte ich in Paris 2005 einen guten schnellen Lauf absolvieren und bereitete diesen Marathon ziemlich intensiv vor. Das Resultat war dann eher mäßig, und dann reifte der Wunsch, mehr zu sehen als nur den Marathon. Bei meinem 5. Marathon traf ich dann einen Läufer vom Marathonclub Deutschland, Jürgen Kulmey, bis heute Vizepräsident des Clubs. Er erzählte von seinen 100 Läufen, und meine Bewunderung kannte keine Grenzen. Ein solches Ziel schien für mich unerreichbar. Und so machte ich Platz in meinem Kopf für diese Idee. Zu Beginn suchte ich eher noch Herausforderungen wie die Teilnahme an 3 Marathons an drei Wochenenden hintereinander. Bei uns hier in Südtirol, wo wir viele schnelle Läufer haben, ist so etwas eher verpönt, man macht ein oder 2 Marathons im Jahr und die aber schnell. Es sind mir trotz dieser Vielstarts dann auch



(v.l.n.r.): Marianna Mair, Alfred Weissensteiner, Johanna Stampfer, Hartmann Stampfer, Felix Mulser, Birgit Nössing, Hans Nössing, Maria Nössing, Martha Kuppelwieser, Christof Kofler

die Marathonzeiten gelungen, die ich anfangs versucht habe zu erreichen. In der Folge habe ich dann an vielen renommierten Marathonläufen in Europa teilgenommen, aber ich bin auch gerne bei kleineren Läufen dabei, vor allem wegen der familiären Atmosphäre. Überhaupt ist mittlerweile das Drumherum für mich viel wichtiger geworden: neue Läufer kennen zu lernen und Gedanken auszutauschen. Mein Interesse gilt aber auch der Geografie und der Geschichte, und gerade deshalb will ich immer soviel wie möglich von dem Ort mitbekommen, wo ich gerade laufe. Da ich jeden Marathon nur einmal laufe, habe ich von jedem eine einzigartige Erinnerung, ob sie positiv oder eher negativ war.

Was bedeutet der Marathonlauf für dich?

Der Marathonlauf war zu Beginn die Herausforderung, die 42,2 km gut zu bewältigen, später dann, eine möglichst gute Zeit zu erreichen, aber mit der steigenden Anzahl der absolvierten Läufe ist es nicht mehr nur die sportliche Leistung, die für mich zählt, sondern auch die neuen Erfahrungen: die unbekanntenen Orte, die ich dabei entdeckte, neue Menschen, die ich kennen lerne.

Wie trainierst du allgemein, wie bereitest du dich im Besonderen auf ein Rennen vor?

Durch den Umstand, dass ich beinahe jedes Wochenende einen Marathon laufe und dies jetzt seit 2004, erübrigt sich das gezielte Training. Ich laufe aber 4 mal die Woche, wobei die Trainingseinheiten hauptsächlich regenerativ sind. Das bedeutet einfach Laufen in einem Lauftempo mit normaler Herzfrequenz. Die wichtigsten Einheiten sind dabei das Auslaufen am Tag nach einem Marathon für ca. 1 Stunde und das Einlaufen vor einem Marathon für 45 Minuten.

Welche waren, wenn du auf die 100 Marathonläufe zurückblickst, an denen du teilgenommen hast, die interessantesten Strecken?

Natürlich habe ich mir am Anfang Marathons herausgesucht, an denen viele Läufer teilgenommen und wo uns viele Zuschauer entlang der Strecke angefeuert haben. Das sind dann Marathons wie Athen, Barcelona, Budapest, Frankfurt, Rotterdam, Stockholm, Reykjavik, Oslo, Kopenhagen, Helsinki, Malta, Monaco, Florenz, Venedig, München, Brüssel, Luxemburg, Lissabon, um nur einige zu nennen. Mit der Zeit wollte ich aber besondere Marathons laufen: den Neujahrsmarathon, der um Mitternacht startet, wenn die anderen das neue Jahr begrüßen, den Elbtunnellauf in Hamburg mit 49 Runden, den Hallenmarathon in einer alten Leichtathletikhalle in Senftenberg mit 169 Runden, den Lauf im Kalibergwerk in Sondershausen, 700 m untertage und staubtrocken, den Gefängnis-Marathon in Darmstadt mit 25 Gefangenen auf 24 Runden.

Die schönste Erinnerung?

Die schönste Erinnerung ist mit meinem 2. Marathonlauf 2004 in Rom verbunden. Nach einer einjährigen Verletzungspause hatte ich das Ziel, wieder einen Marathon zu laufen, und deshalb war ich nicht gerade schnell unterwegs und hatte deshalb auch die Zeit, während des Laufs nach rechts und links zu schauen.

Welches Rennen ist dir in schlechter Erinnerung geblieben?

Das Marathonlaufen ist auch deshalb für mich so spannend, weil du nie weißt, wie es ausgeht. Du bist meistens 3 ½ Stunden „laufend“ unterwegs, da kann viel passieren. Ich laufe jeden Marathon nur einmal, somit sind die Erinnerungen „einmalig“. Die einzige schlechte Erinnerung ist mit dem Marathonlauf 2005 in



Mailand verbunden. Wir sind bei Schneematsch, 3 Grad und gefrierendem Nebel gelaufen; das wäre ja nicht weiter schlimm gewesen, wenn uns da nicht die zahlreichen Autofahrer ausgehupt und beschimpft hätten. In einer Sportstadt wie Mailand waren wir 7000 Läufer nicht willkommen.

Der 101. Marathonlauf?

Nach Berlin geht es am darauffolgenden Wochenende bereits in Kosice im Osten der Slowakei weiter. Kosice ist der älteste Marathon in Europa und wird zum 85. Mal ausgetragen. Bei meiner Auswahl der Marathons schaue ich oft, wo ein Jubläumsmarathon ausgerichtet wird und was es Interessantes in geschichtlicher oder geografischer Hinsicht zu sehen gibt.

Völser Läufer beim Friedberger Halbmarathon

Auch heuer nahm eine Gruppe von Völser Läufern am Sonntag, den 14. September, in unserer Partnerstadt Friedberg am Halbmarathon teil. Samstag Abend bei der Ankunft wurden wir vom Bürgermeister der Stadt Friedberg empfangen und anschließend mit dem Partnerschaftskomitee zum Abendessen eingeladen. Am Sonntag Morgen stand nur mehr volle Konzentration für den Lauf auf dem Programm. So wie jedes Jahr waren wir wieder eine sehr starke Gruppe

und platzierten uns alle in den vordersten Rängen. Irene Psailer schaffte wiederum Platz zwei bei den gesamten Frauen. Insgesamt nahmen 1.200 Läufer am Halbmarathon teil. Alle waren sehr begeistert über die gute Organisation. Wohlbehalt brachte uns unser Sportvereinspräsident Stefan Brunialti mit dem Vereinsbus hin und wieder zurück.



Die Völser Läufer mit dem Friedberger Bürgermeister Peter Bergmeier und dem Stadtrat Richard Scharold