

Noch mehr online

Der SÜDKURIER berichtete regelmäßig von den Laufergebnissen und Zwischenständen der „Von 0 auf 21“-Teilnehmer, von der ersten Ankündigung bis zu allen Laufergebnissen. Auch Interviews mit Sponsoren, Organisatoren und Trainern sind online verfügbar. Dazu gibt es Tipps fürs Training, Stimmen, Gesichter, Bilder und Emotionen. Im Internet anschauen unter www.suedkurier.de/von-0-auf-21 oder auch beim sozialen Netzwerk Facebook unter www.facebook.com/0auf21

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber

SÜDKURIER Medienhaus
Ekkehardstraße 37-39
78224 Singen
www.suedkurier.de

Anzeigenverkaufsleitung Region

Daniel Bensberg

Redaktionsleitung Bodense West

Jörg-Peter Rau

Redaktionelle Mitarbeit/Bilder:

Jörg Braun, Lisa Jahns, Karin Zölller, Jennifer Pflieger, Bettina Frank, Peter Pisa.

Produktion:

cab

Druck:

Druckerei Konstanz GmbH

ANZEIGE



Damen-Loungewear

Das SCHIESSER Kombinationsprogramm
Ideal für entspannte Tage oder als
Nachtwäsche

SCHIESSER
NATÜRLICH. ZEITGEIST. SEIT 1875.

BUCHEGGER
seit 1913

Wäsche & Strickmoden
August-Ruf-Str. 28
78224 Singen
Telefon 07731-62665

Laufen ist fast wie Meditation

Für Clemens Fleischmann gibt es beim Training keine Ausflüchte

VON KARIN ZÖLLER

Seinen ersten Marathon lief Clemens Fleischmann im August 2011: Mit einem Lauffreund nahm er am Allgäu-Panorama-Marathon teil. Angesichts der Berge und Hitze habe es der Lauf in sich gehabt, erinnert sich der Geschäftsführer der Randegger Ottilien-Quelle an die Herausforderung und den gemeinsamen Zieleinlauf. Als Partner der SÜDKURIER-Aktion „Von 0 auf 21“ war Clemens Fleischmann auch beim Sparkassen-Halbmarathon als Läufer am Start. Schon Monate vorher bereitete er sich auf das große Sportereignis am 28. September in Singen vor, blieb auch in den Sommerwochen am Ball. „Geht nicht, gibt's nicht – es sei denn, man ist krank“, ist seine Devise beim Training. Den inneren Schweinehund lässt er gar nicht erst aufkommen.

Im Sommer sei er oft bei Geburtstagen und Festen unter-



Clemens Fleischmann (rechts) war beim Singener Sparkassen-Halbmarathon wieder erfolgreich dabei. Hier im Ziel mit seinem Laufpartner. BILD: BRAUN

wegs, verrät er. Und dort werde viel gegessen. Doch Fleischmann weiß: Mit frühmorgendlichem Laufen wird er die Kalorien wieder los. Für den leidenschaftlichen Läufer ist dieser Sport fast wie Meditation.

Gleichzeitig hat er sein Ziel vor Augen: „Ich möchte überall eine gute Zeit laufen.“ Sportveranstaltungen reizen ihn. Im Juni lief er den LGT Alpin Marathon in Liechtenstein. Nach dem Sparkassen-Halbmarathon will er

nun am Drei-Länder-Marathon in Lindau, am Altstadtlauf in Konstanz und am Staaner Lauf teilnehmen.

Der Singener Halbmarathon wird schon lange von der Randegger Ottilien-Quelle unterstützt. Als Getränkespezialist und Sportler ist sein Tipp für Läufer vor dem Start: „Tanks voll machen und Mineralwasser trinken!“ Ab einer halben Stunde vor dem Lauf sollte jedoch nichts mehr getrunken werden, rät er.

Halbmarathon verlangt ihnen alles ab

Das Sparkassen-Team holt sich aus dem Lauftraining mentale Stärkung

VON KARIN ZÖLLER

Als am 28. September der Startschuss für den Sparkassen-Halbmarathon fiel, waren auch wieder Mitarbeiter der Sparkasse Singen-Radolfzell unter den Läufern. Die Bank engagiert sich im Bereich Sportförderung und ist Partner der SÜDKURIER-Aktion „Von 0 auf 21“. Da ist es nicht verwunderlich, dass es eine betriebliche Laufsportgruppe gibt, die sich Sommer wie Winter einmal wöchentlich trifft.

„Gemeinsam macht es mehr Spaß und motiviert“, stellen die Arbeitskollegen fest. Zudem könne man beim Laufen gut abschalten und entspannen. Bei der Vorbereitung auf den Halbmarathon ging es aber auch um sportlichen Ehrgeiz. Beim Laufen generell wichtig sei es, Trainingsanreize zu setzen, erklärt die Leiterin der Laufsportgruppe, Martina Fahr-Rackow. Mit unter-



Gemeinsames Training (von links): Thomas Stengel, Ludwig Steinheimer, Hartmut Rackow, Martina Fahr-Rackow, Richard Maisch und Michael Schanz. BILD: ZÖLLER

schiedlichen Strecken werde für Abwechslung gesorgt. „Laufen kann man immer und überall“, nennt Ludwig Steinheimer einen Vorteil der Sportart. „Zudem werden Tugenden wie Durchhaltevermögen oder Disziplin gepflegt“, erläutert Richard Maisch. Die Sparkassen-Läufer sind sich einig, dass es nicht nur ein körperliches Training ist. „Laufen ist auch ein Mentaltraining“, ist Thomas Stengel

überzeugt. „Man braucht Bilder im Kopf“, erklärt er. Gerade bei langen Strecken müsse sich ein Läufer immer wieder motivieren. Ein wichtiger Faktor sei auch ein gutes Publikum: „Das spornt an“, ist die einhellige Meinung der Gruppe. Beim Zieleinlauf erleben die Läufer das, was sie sportlich antreibt: „Das Gefühl, ich habe es geschafft“, beschreibt Michael Schanz den Erfolg über sich selbst.