# Per Wette nach Vietnam

## Ausdauersport: Stefanie Klüpfel hat sich ins Laufen gearbeitet

Main Echo 09.01.2020

Von unserem Redakteur
**ANDREAS SCHANTZ**

Stefanie Klüpfel sollte öfter mit ihrem Mann wetten. Zumindest solange verlorene Wetten an exotische Orte führen. In 3:41:30 Stunden hat die Elsenfelderin Ende November ihren dritten Marathon gefinisht und sich auf Platz zwölf in der Leistungsbilanz der Untermain-Läuferinnen 2019 eingetragen. Sie war schon deutlich besser. Aber es waren eben auch besondere Bedingungen in Halong Bay in Vietnam.

### Extreme Erfahrung

»Es war alles insgesamt sehr extrem. Wir sind bereits um 5.30 Uhr gestartet, als alles noch dunkel war. Trotzdem machten die hohe Luftfeuchtigkeit und die Wärme zu schaffen. Das waren krasse Bedingungen«, sagt die 40-Jährige über den Marathon, der Teil eines Fünftagestrips war, den sie zusammen mit ihrem Mann nach Südostasien unternommen hat. »Wir haben gut auf den Marathon trainiert. Aber es ist schon eine andere Hausnummer, wenn man in der Kälte trainiert und in der Hitze startet.«

Zu verdanken hat Stefanie Klüpfel dieses »ganz tolle Erlebnis« ihrem Mann Wolfgang und eben der verlorenen Wette. Wolfgang Klüpfel war auf der Homepage der Marathonveranstalter auf das Reisepaket gestoßen. Den Startschuss wollte er offensichtlich nicht alleine geben. So wurde der Kurztrip mit insgesamt 13-stündiger Anreise in eine Wette verpackt: Stefanie Klüpfel war sich nämlich sicher gewesen, dass eine Bekannte bei einem Marathon schneller sein würde als sie in Frankfurt 2018. Bei ihrem erst zweiten Marathon hatte sie voriges Jahr ihre Bestzeit von 3:15:44 Stunden aufgestellt. Die Bekannte war langsamer und die Klüpfels auf dem Sprung nach Asien.

Ohnehin. So ganz ohne Anschubhilfe wäre wohl auch Stefanie Klüpfel keine Läuferin geworden. Sport trieb sie früher eher sporadisch. Ein bisschen Aerobic, und davor Gardetanz. Doch erst als die beiden heute 13 und 15 Jahre alten Kinder schon in der Schule waren, wollte sie »einfach irgendetwas machen«. Ihr Mann, der bei der DJK Kleinwallstadt Tischtennis spielt und dort vor 18 Monaten eine kleine Laufgruppe gegründet hat, war da schon Besitzer von Laufschuhen. Er motivierte sie und trieb sie an. »Es war am Anfang nicht schön für ihn. Ich habe ziemlich geflucht. Laufen war eine lästige Pflicht«, beschreibt Klüpfel die schwierigen ersten Monate. »Es hat bestimmt ein Jahr gedauert, bis es richtig Spaß gemacht hat und Laufen aus der Wochenplanung nicht mehr wegzudenken war.«

Stefanie Klüpfel beim Lauftraining. Als Spätberufene hat sie auch 2019 einige persönliche Bestzeiten aufgestellt.
Foto: Stefan Gregor

Mittlerweile kommt Stefanie Klüpfel auf 60 bis 70 Kilometer pro Woche, in der Marathonvorbereitung auf 80 bis 100. Einmal pro Woche geht sie zum Krafttraining bei der DJK Kleinwallstadt. Und seit dem verflixten Frühjahr macht sie zusätzlich »ganz viel Stabi« – drei-, viermal pro Woche zu Hause. Denn im Frühjahr erlebten die Klüpfels ihr Waterloo. »Wir haben die Vorbereitung auf den Hamburg-Marathon übertrieben und beide ein Schienbeinkantensyndrom entwickelt. Die Quittung waren mehr als zwei Monate Laufpause.« Stefanie Klüpfel startete dennoch in Hamburg und musste bei Kilometer 23 aussteigen. »Mein Mann war klüger und ist nicht gestartet.«

Viele Rückschläge hatte Stefanie Klüpfel jedoch nicht seit ihrem ersten Rennen 2013 in Obernburg. Beim Römerlauf stieg sie nach einem Jahr Lauftraining sofort über 10 km ins Renngeschehen ein. Wieder war ihr Mann der Antreiber. »Da wollte ich eigentlich noch nicht Rennen rennen.« Doch die Zeit unter 48 Minuten sorgte bei ihr für das »Wow-Erlebnis«. In den Jahren darauf folgten weitere Rennen. Immer über 10 Kilometer. 2017 dann der erste Halbmarathon in Elsenfeld und im Jahr darauf die Matathonpremiere im Würzburg mit einer Zeit von 3:33 Stunden.

### Nach Plänen von Kurt Stenzel

Damals war schon deutlich mehr Zug im Training, das mittlerweile fast schon ein Ganzjahres-Marathontraining ist. Das hat auch mit den Laufseminaren und Trainingsplänen von Kurt Stenzel zu tun. Einen Basiskurs schenkte sie ihrem Mann zum 40. Geburtstag. Nach dem halben Tag in Frankfurt konnten beide eine Woche kaum gehen. Mittlerweile nutzen sie Stenzels Trainingslager im Frühjahr in Andalusien für die Vorbereitung. Im März 2020 zum vierten Mal. »Das passt genau in unsere Vorbereitung auf den Hannover-Marathon.« Ende des Jahres, diesmal im Dezember, geht es wieder ins Ausland – zum Marathon in Valencia. »Der Halbmarathon dort in diesem Jahr hat uns so gut gefallen. Eine ganz tolle Stimmung. Die kompletten 21 Kilometer entlang standen Leute und haben Party gemacht.«

Ziele? Traillauf etwa? Nein, sagt sie sofort. Sie sei eine Straßenläuferin und ein Berglauf eine Qual. Vielleicht Ultralauf? »Das ist kein Thema. 42 reichen voll und ganz.« Beim Blick auf ihre Halbmarathonbestzeit von 1:32:27 Stunden zögert sie zunächst. Doch dann sagt sie: »1:30 wäre schon ziemlich krass. Vielleicht geht auch noch etwas im Marathon.« Stefanie Klüpfel hat Gefallen am Laufen und an Reisen zu Laufveranstaltungen an fremden Orten gefunden. »Vietnam war schon sehr reizvoll. Es muss aber nicht immer so weit weg sein.« Sie verliert ja nicht jedes Jahr eine Wette gegen ihren Mann.

### Zur Person: Stefanie Klüpfel

**Alter:** 40
**Wohnort:** Elsenfeld (aufgewachsen in Kleinheubach)
**Beruf:** Bürokauffrau bei Oswald-Elektromotoren GmbH in Miltenberg
**Sport:** Gardetanz und Aerobic (beides in früheren Jahren), Laufen
**Verein:** DJK Kleinwallstadt
**Laufen seit:** rund sieben Jahren
**Laufbestzeiten:** 10 km: 42:19 Minuten (2019 in Seligenstadt); Halbmarathon: 1:32:27 Stunden (2019 in Valencia); Marathon: 3:15:44 Stunden (2018 in Frankfurt)