

Bestzeiten in einem Jahr mit Höhen und Tiefen

Leistungsbilanz der Untermain-Läuferinnen: Die 44-jährige Aschaffenerin Julia Heinz läuft erst seit 2018 – Strukturiertes Training mit Blick auf die Familie

Von unserem Redakteur
ANDREAS SCHANTZ

Am Ende eines Jahres voller persönlicher Rekorde bleibt Julia Heinz zurückhaltend. »Wenn, dann erwarte ich eher eine Steigerung in Nuancen«, sagt die 44-Jährige aus Aschaffenburg-Ober- u. n. über ihre Ziele im neuen Jahr. Das alte war »mit Höhen und Tiefen versehen« – tolle Zeiten, die Heinz in die Spitzengruppe der Leistungsbilanz der bayerischen Untermain-Läuferinnen trugen, wurden ein wenig getrübt von einer erzwungenen Verletzungspause im Sommer und einer starken grippalen Erkrankung am Jahresende. »Ich muss aktuell schauen, wie ich mich weiterentwickeln kann. Die Gesundheit ist das A und O«, betont die verheiratete Mutter zweier Töchter. Erfolg auf Kosten des Körpers ist für sie nicht tragbar.

»Erholung für den Kopf«

Das würde auch all dem entgegenstehen, was das Laufen für Julia Heinz bedeutet. »Zeit für mich, Entspannung und Spaß – Freude.« Wenn sie eine Stunde laufe, komme es ihr manchmal so vor, als seien drei vergangen. Laufen – »das ist Erholung für den Kopf. Dann geht es weiter.«

Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass Julia Heinz erst einmal zum Laufen und dem ersten Wettkampf überredet werden musste. Im Teenager-Alter ist sie beim SSKC Aschaffenburg geschwommen. Schon damals die langen Freistilstrecken über 800 Meter aufwärts. Dann war Schluss mit leistungsorientiertem Sport. Doch während manche Eltern ihre



Lange Distanzen wie der Halbmarathon in Aschaffenburg bleiben bei Julia Heinz auch 2023 im Blick.

Foto: Petra Reith

Sportkarriere beenden, wenn die Kinder kommen, halfen die mittlerweile zehnjährige Lena und die zwölfjährige Marie ihrer Mutter gewissermaßen in die Laufschuhe. Während die Kinder beim TV Aschaffenburg und der LG Landkreis Aschaffenburg ihre Leichtathletik-Einheiten absputen, verkürzte sich ein Trupp Mütter die Wartezeit mit lockeren Läufen in der Fasanerie. »Das hat mir gefallen«, sagt Heinz über ihre ersten Schritte im Jahr 2018. Hilfreich war, dass sie Edeltraud Ackermann vom TVA bei den Waldläufen mit den Kindern begleitete. Von Ackermann habe sie die ersten Technik-Tipps erhalten und von ihr das Lauf-ABC erlernt. Noch im gleichen Jahr wurde Heinz zum Sunbed-Lauf nach Kleinostheim mitgenommen. »Das war mehr ein Versuch. Ich bin damals zwei-, dreimal die Woche ganz langsam gelaufen.«

Zwei feste Wochentermine

Heute ist das Training von Julia Heinz umfangreicher und vor allem strukturierter, obwohl in ihrer Trainingswoche nur zwei feste Termine stehen: Mittwochs ist sie mit ihrem »Lieblingstrainer« Rudi Meidhof auf der Bahn und macht Intervalltraining, freitags steht oft die 20 Kilometer lange »Klingerhofrunde« mit den Lauf- und Radfreunden des TV Goldbach an. Außerdem nutzt sie den Weg zur Arbeit: Morgens gehe es mit dem Rad sportlich zehn Kilometer hoch zum Klinikum, abends regenerativ zurück. Alles, was sie sich sonst noch in ihren auf die spezifischen Wettkampfformen ausgerichteten Trainingsplan schreibt, muss zwischen Familie und Beruf eingepasst werden. Wobei bei Ehemann Markus das Verständnis groß ist. Er ist Sportwissenschaftler und macht viele Trainingsvorschläge.

Einfach loszulaufen, ist nicht ihr Ding. »Ich bin eher durchstrukturiert. Wenn ich mir einen 32-km-Lauf vorgenommen habe, sollten es am Ende auch 32 und nicht 38 Kilometer sein.« Trotzdem war ihr erster Marathon in Frankfurt eine

»Bauchentscheidung«. Im Sommer 2019 lief es einfach gut bei ihr. »Ich dachte: Wenn ich so weit so locker laufen kann, dann kann ich auch einen Marathon laufen.« Ein

»Aufgeben steht für mich nicht an erster Position.«

Julia Heinz über ihre mentale Stärke

längerer Lauf war schon Teil ihres Wochenprogramms, also wurde das nur noch etwas ausgeweitet. »Ich habe versucht, mich kennenzulernen. Denn mein Ziel war, auf jeden Fall anzukommen und unter vier Stunden zu bleiben. Es waren dann 3:59:22 Stunden.« Bereits im Vorfeld habe sie gelernt, was Durst und Hitze, Wind und Regen für sie bedeutet. Und selbstverständlich, wie sie in den Tiefs mit sich kämpfen muss. »Aber Aufgeben steht für mich nicht an erster Position.«

Das half ihr durch die Höhen und Tiefen des Jahres 2022. Im März lief sie in Jügesheim die 10 Kilometer in 41:32 Minuten. Ihre Bestzeit stand vorher bei 45:30.

»Das war ein Experiment: Was hat die lange Trainingszeit während der Corona-Monate gebracht?« Eigentlich hatte sie auf den Halbmarathon in Berlin am 2. April trainiert. Dort drückte sie ihre Bestzeit um mehrere Minuten auf 1:31:10 und war damit nur drei Sekunden langsamer als einige Monate später in Aschaffenburg. Und auch der Hamburg-Marathon, ihr zweiter Marathon überhaupt, brachte in 3:26 Stunden eine tolle Verbesserung.

Neue Lauftechnik

So hätte es vielleicht weitergehen können. Doch eine Stressfraktur bröckelte die Klinikum-Mitarbeiterin jäh aus. »Ich habe dann im Herbst eigentlich wieder von vorn angefangen.« Langsam sei sie gestartet und habe ihre »Intensität verlagert«. Es sei eine Gratwanderung gewesen, da ihre Verletzung nicht wieder aufbrechen sollte. »Ich habe die Kilometerzahl reduziert und versucht, über die Technik einen anderen Weg zu finden, um meine Leistung zu bringen.« An der Schrittlänge, dem Abdrücken des Fußes vom Boden

und vielem mehr feilte sie. Über die Physiotherapie verbesserte sie ihre Körperbalance und machte mehr Kraft- und Stabilisations-Übungen.

Über die Formel-1-Piste

Der Halbmarathon in Aschaffenburg brachte denn auch eine neue Bestzeit, doch der Marathon in Frankfurt eine Enttäuschung. Deshalb meldete sie sich im November spontan für den Marathonlauf auf der Autorennstrecke am Hockenheimering an. »Ich wollte mir zeigen, dass ich es besser kann.« Sie konnte. 3:19:40 Stunden benötigte sie für die neun Runden auf der einstigen Formel-1-Rennpiste.

Und nun? Die 40 Minuten auf zehn Kilometer sind kein ernsthaftes Ziel für 2023. Im Blick bleiben die langen Distanzen. Der Halb-Marathon in Berlin und der Marathon Hamburg waren zugleich ein Familienausflug. Je ein Marathon im Frühjahr und Herbst sind das Ziel. Köln oder München wären zum Saisonende lohnenswert. Wenn es mit der Familie vereinbar ist.

LEISTUNGSBILANZ 2022 DER FRAUEN

5 KM FRAUEN

1.	00:21:36	Dieser	Paula	2007	TV Schweinheim
2.	00:22:57	Keeß	Birgit	1981	TG Stockstadt
3.	00:23:21	Merbach	Theresa	1996	DJK Mainaschaff
4.	00:24:11	Bourguignon	Ralleen	1970	TSG Kleinostheim
5.	00:24:31	Busch	Birgit	1970	TV Schweinheim
6.	00:25:02	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff
7.	00:25:25	Weingarten	Heike	1972	TV Großostheim
8.	00:25:31	Weigel	Lara	2009	TSG Kleinostheim
9.	00:25:47	Angerer	Luise	2005	TSG Kleinostheim
10.	00:25:52	Ehehalt	Silke	2005	TSG Kleinostheim
11.	00:26:18	Gerlach	Marlene	1996	LuT Aschaffenburg
12.	00:26:25	Jäger	Lina	2007	TSG Mainaschaff
13.	00:26:38	Stürmer	Pauline	2006	TV Schweinheim
14.	00:26:52	Braun	Sigrid	1962	FC Oberbesenbach
15.	00:27:42	Zielbauer	Sarah	2006	TSV Mainaschaff

HALBMARATHON FRAUEN

1.	01:29:49	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt
2.	01:31:07	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
3.	01:32:34	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff
4.	01:36:16	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg
5.	01:36:58	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
6.	01:38:13	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwehheim
7.	01:40:43	Werner	Louisa	1995	TV Goldbach
8.	01:42:19	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach
9.	01:44:38	Ulmer	Monika	1976	TV Goldbach
10.	01:44:38	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim
11.	01:45:08	Leduc-Maßem	Claire	1984	ELT Großheubach
12.	01:46:43	Hock	Claudia	1973	LuT Aschaffenburg
13.	01:47:58	Güntner	Lea	1989	Rehasportgem. Kahl
14.	01:48:06	Jakob	Carina	1982	TV Goldbach
15.	01:49:29	Deckert	Anke	1970	LuT Aschaffenburg

10 KM FRAUEN

1.	00:36:54	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach
2.	00:41:32	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
3.	00:42:38	Langner	Sina	1989	TV Haibach
4.	00:42:59	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
5.	00:44:40	Bickert	Christine	1976	LuT Aschaffenburg
6.	00:44:58	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
7.	00:45:00	Werner	Louisa	1995	TV Goldbach
8.	00:45:11	Roth	Julia	1986	LuT Aschaffenburg
9.	00:46:10	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach
10.	00:47:29	Nendel	Kerstin	1980	TSG Kleinostheim
11.	00:47:58	Güntner	Lea	1989	Rehasportgem. Kahl
12.	00:48:07	Grzelik	Anna	2005	TV Schweinheim
13.	00:48:15	Keeß	Birgit	1981	TG Stockstadt
14.	00:48:19	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff
15.	00:48:38	Hack	Claudia	1973	LuT Aschaffenburg

MARATHON FRAUEN

1.	03:17:53	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt
2.	03:18:25	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
3.	03:19:40	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
4.	03:30:59	Schiel	Martina	1985	TSG Kleinostheim
5.	03:33:58	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach
6.	03:40:21	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach
7.	03:45:46	Brouwer	Eva	1978	LuT Aschaffenburg
8.	03:48:33	Eibeck	Johanna	1995	TV Großwehheim
9.	03:55:31	Arbeiter	Stephanie	1969	TSG Mainaschaff
10.	03:55:45	Seidel	Simone	1990	TV Goldbach
11.	03:57:08	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim
12.	03:59:11	Schäfer	Minona	2002	TV Goldbach
13.	04:06:05	Güntner	Lea	1989	Rehasportgem. Kahl
14.	04:06:45	Rauchmann	Stephanie	1972	TV Goldbach
15.	04:08:30	Jakob	Carina	1982	TV Goldbach

Auf dem richtigen Weg

Leistungsbilanz der Untermain-Läufer: Der Kahlgründer Felix Kern hat sich im Jahr 2022 auf drei Strecken deutlich gesteigert – Längere Läufe als in Jugendtagen

»Ich glaube, ich habe meinen Weg gefunden«, sagt Felix Kern am Ende des Gesprächs. Drei persönliche Bestzeiten im Jahr 2022, darunter in 2:35:24 Stunden die drittschnellste Marathonzeit in der Allzeit-Wertung der Leistungsbilanz Bayerischer Untermain-Läufer unterstreichen seine Worte. Wie weit, oder genauer, wie schnell ihn seine Füße künftig tragen, weiß auch der 24-Jährige Kahlgründer nicht. Er hofft, dass noch etwas geht – schließlich hat er noch genug Jahre vor sich, um seine Bestmarken weiter zu drücken. Sofern er es mit dem Laufen nicht übertreibt.

Probleme mit Schienbein und Knie, und ein Fersenbruch – die

üblichen Ermüdungssyndrome bei ambitionierten Läufern hat Felix Kern schon kennengelernt. »Deshalb weiß ich, dass ich nicht zu viel machen soll.« Wenig ist es trotzdem nicht. Eigentlich steht Sport jeden Tag an. Wenn nicht gelaufen wird, geht es auf das Rad. Zwei-, dreimal die Woche werden die Laufschuhe geschnürt. Eigentlich fast genauso oft wie zu der Zeit, als er noch bei der JFG Mittlerer Kahlgrund kickte. »Wenig talentiert.« Das sei der Grund, warum er dem Ball nicht mehr nachjage. Außerdem ließ ihm seine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik weniger Zeit für den Sport. Auch heute, mittlerweile

beschäftigt in der Fahreradministration beim Logistiker Kühne und Nagel, muss Kern sein Training den Schichtzeiten anpassen.

Verändert hat sich seit den Jugendtagen im Lauftraining auch etwas. Vor allem die Länge der Läufe hat zugenommen. Kern sieht sein Potenzial ohnehin eher auf den langen Strecken. Klar, seit er im Oktober beim Mainuferlauf in Offenbach seine 10-km-Zeit auf 34:49 Minuten gedrückt hat, gilt die 34er-Marke als schönes Ziel. Doch wichtiger scheint ihm, seine Halbmarathonzeit von 1:15:54 aus dem Frühjahr und eben die Marathonzeit nochmals zu verbessern.

Die Halbmarathonzeit hat er ja eigentlich schon gedrückt. Bei seinem persönlichen Marathon-Rekord in Köln im Oktober war er in der 21,1-km-Durchgangszeit unter 1:15 geblieben. Dank der Läufergruppe mit Führungsfahrer, die ein Tempo von 3:30 Minuten pro Kilometer anpeilte. Zwölf Kilometer ist er mit dieser Truppe gelaufen, dann ließ er abreißen. Ein aus seiner Sicht »risikoreiches« Unterfangen. Denn seine Bestzeit zuvor lag bei 2:41 Stunden. Doch es lief gut. Erst ab Kilometer 38 verschlechterte sich seine Kilometerzeit auf über vier Minuten. Von Problemen aber keine Spur.

Gut in Form sei er bereits Ende August beim 30-km-Rennen in Wetzlar gewesen, sagt Kern. Daraufhin habe er sich zum Start in Köln entschlossen. Eine gesonderte Marathon-Vorbereitung gab es nicht. Von Trainingsplänen hält Kern nicht viel. »Die will ich gar nicht: Dann macht man zu viel und verletzt sich.« Stattdessen startete er von seinem Wohnort Mömbris-Brücken aus nur noch zu einigen längeren Läufen mehr. »26 bis 27 Kilometer, aber mit Höhenmetern – gern über den Hahnenkamm.«

Gerne dreimal den Berg hoch

Hoch auf den Höhenzug (436 Meter) zwischen dem Kahlgrund und Alzenau fährt Kern auch mit dem Fahrrad – mit dem Crosser. »Gerne dreimal den Berg hoch!« Mit dem Rennrad geht es hingegen tiefer in den Spessart hinein. Immer kehrt er mit vielen Höhenmetern in den Beinen zurück. Trotzdem hält er sich für keinen guten Radfahrer. Beim Radfahren



Felix Kern will sich auch in diesem Jahr nicht hetzen lassen.

Foto: Björn Friedrich

– im Winter auf der Rolle – hole er sich Grundausdauer. »Im Wettkampf kann ich nichts reißen. Bei den Wattzahlen kann ich nicht mithalten«, berichtet er über seine Erfahrungen bei zwei Triathlon-Teilnahmen in Niedernberg und Rodgau. Mit dem Dreikampf fremdelt er. Schwimmen ist nämlich auch nicht seins.

Auch mal Pausieren

Stattdessen geht es zum Krafttanken und zur Stabilisation ins Fitnessstudio. Hilfreich waren da die Tipps seiner Schwägerin, einer gelernten Physiotherapeutin. Doch im Allgemeinen hört er viel in seinen Körper. Der hat ihm schon klar gemacht, dass er nach anstrengenden Rennen seine Regeneration braucht. »Nach einem harten Rennen mache ich zwei Tage keinen Lauf.« Nur lockere Ausfahrten auf dem Rad kommen dann infrage. »Wenn mein Fuß Beschwerden macht, weiß ich mittlerweile, was ich machen muss«, sagt Kern: pausieren.

Weil er die schlechten Erfahrungen bei zu großer Belastung bereits gemacht hat, will er sich in der Jahresplanung nicht zu sehr festlegen. Klar, auch 2023 wird er Marathon laufen. Für Kandel im März hat er gemeldet. Dort fühlt er sich wohl. Allerdings sei das kein Rennen für Bestzeiten. Dafür liege ihm der Herbst besser. Zunächst will er jedoch einfach »schauen, wie ich aus dem Winter herauskomme«. Wenn es sein muss, macht er eine Pause. »Was kommt, das kommt dann so, wie es kommt«, schreibt er wenig später per Whatsapp. Die drei Bestzeiten 2022 waren ja auch nicht eingeplant. as

LEISTUNGSBILANZ 2022 DER MÄNNER

5 KM MÄNNER

1.	00:15:50	Schmitt	Silas	2001	TV Goldbach
2.	00:16:18	Fecher	Paul	2005	TSV Mainaschaff
3.	00:16:33	Lentzkow	Niklas	2001	TSG Kleinostheim
4.	00:16:59	Schewing	Robin	2003	TSG Kleinostheim
5.	00:17:33	Schewing	Tom	2001	LuT Aschaffenburg
6.	00:18:09	Hofmann	Malte	2007	TSG Kleinostheim
7.	00:19:13	Kullmann	Kristian	1992	TSG Kleinostheim
8.	00:19:20	Fellinger	Viktor	1971	EFG Niedernberg
9.	00:19:23	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg
10.	00:19:23	Bachmann	Tim	1988	TSG Kleinostheim
11.	00:19:48	Scherg	Dominik	1985	TV Großostheim
12.	00:19:51	Hein	Vincent	2004	TV Schweinheim
13.	00:21:03	Weishaupt	Christian	1962	TSG Kleinostheim
14.	00:21:16	Herzog	Tim	1997	TSG Mainaschaff
15.	00:21:20	Weingarten	Nils	2011	TV Großostheim

HALBMARATHON MÄNNER

1.	01:10:31	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
2.	01:11:24	Erbacher	Tobias	1988	TSG Kleinostheim
3.	01:11:58	Zimmermann	David	1986	TSG Kleinostheim
4.	01:15:54	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
5.	01:17:53	Bräutigam	Tim	1992	TSG Kleinostheim
6.	01:18:20	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach
7.	01:23:38	Braunschläger	Manfred	1980	LuT Aschaffenburg
8.	01:24:24	Rogers	Jason	1990	TV Großwallstadt
9.	01:24:33	Polak	Dave	1968	TSG Kleinostheim
10.	01:24:44	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt
11.	01:25:56	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg
12.	01:26:47	Jäger	Martin	1982	SC Eisenfeld
13.	01:28:03	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos
14.	01:28:22	Schimpf	Achim	1969	TV Mömlingen
15.	01:29:04	Basile	Matthias	1977	BSG Sparkasse AB

10 KM MÄNNER

1.	00:32:31	Erbacher	Tobias	1988	TSG Kleinostheim
2.	00:33:31	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
3.	00:33:38	Lotter	Fabian	1987	TSG Kleinostheim
4.	00:34:25	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
5.	00:34:26	Krah	Matthias	1985	LAZ Oberruberg-Miltenberg
6.	00:34:30	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg
7.	00:34:43	Lentzkow	Niklas	2001	TV Goldbach
8.	00:34:45	Herzog	Jan	2000	TSG Mainaschaff
9.	00:34:49	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
10.	00:34:55	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg
11.	00:36:19	Schmitt	Silas	2001	TV Goldbach
12.	00:37:53	Reichert	Benjamin	1978	DJK Kleinwallstadt
13.	00:38:01	Munz	Ekkehard	1985	TSG Kleinostheim
14.	00:38:34	Suffel	Steffen	1985	TV Großwallstadt
15.	00:38:41	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg

MARATHON MÄNNER

1.	02:35:24	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
2.	02:57:57	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt
3.	02:57:59	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg
4.	02:58:19	Seidel	Sebastian	1981	TV Goldbach
5.	03:05:15	Reuter	Tim	1995	TSG Kleinostheim
6.	03:06:37	Rogers	Jason	1990	TV Großwallstadt
7.	03:09:00	Abke	Jörg	1970	TSG Mainaschaff
8.	03:11:21	Fischer	Alexander	1986	TSG Kleinostheim
9.	03:14:05	Maßem	Jakob	1981	ELT Großheubach
10.	03:20:51	Joos	Michael	1968	TV Großostheim
11.	03:25:38	Weishaupt	Christian	1962	TSG Kleinostheim
12.	03:25:51	Fried	Michael	1980	DJK Wörth
13.	03:26:43	Essesser	Thomas	1970	Lauffreiff Edelbach
14.	03:27:56	Krebs	Jürgen	1968	TV Schweinheim
15.	03:28:32	Suffel	Steffen	1985	TV Großwallstadt