

Jetzt läuft sie die HAZ-Marathongruppe

Am Dienstag drehte sie zum ersten Mal gemeinsam ihre Runden: Mit Trainer Markus Pingpank an der Spitze machte sich die Marathongruppe der HAZ auf ihre erste Runde am Maschsee. Letztlich werden es wohl 100 Läufer sein, die sich von dem mehrfachen deutschen Meister auf ihren Start am 2. Mai 2004 vorbereiten lassen.

Der große Meister trabte vorneweg, ihm folgten Menschen mit zufriedenen Gesichtern. Lauf-Ass Markus Pingpank (39) hat am Dienstag, in der Abendsonne am Nordufer des Maschsees, mit der neuen HAZ-Marathongruppe einen Traumstart hingelegt. „Endlich habe ich die Kurve gekriegt. Die Aktion kommt genau richtig“, sagte etwa Dirk Grammel (36) - einer von 70 HAZ-Abonnenten, die sich zu der „AboPlus“-Aktion angemeldet haben. Sie drehten ihre ersten Runden, plauderten über den Weltrekord von Berlin und ihren großen Traum, für den sie gemeinsam trainieren - den Start beim Hannover-Marathon am 2. Mai .

Auf der kleinen Brücke zwischen AWD-Arena und Maschsee bildete sich eine kleine Menschentraube. Immer mehr Neugierige blieben stehen und fragten, was denn wohl los sein. Es sind Hobbyläufer los, die dem Aufruf der HAZ und des TSV Kirchdorf gefolgt sind. „Die letzten Anmeldungen sind gerade erst eingegangen. Insgesamt werden wohl 100 HAZ-Leser mitmachen“, meinte Pingpank, der das Trainingsprogramm als mehrfacher deutscher Meister leitet. Um den Andrang bewältigen zu können, lädt er in diesen Tagen die ersten Lauffreudigen in kleinen Gruppen zu so genannten Stufentests. Sein Assistent Florian Reichert (21) vom TSV Kirchdorf notierte zum Auftakt die Pulswerte, bis zum ersten gemeinsamen Lauftraining bleiben noch vier Wochen. „Bis dahin wissen wir genau, wie für jeden einzelnen das ideale Trainingsprogramm aussieht“, sagte Pingpank.

Aufbruchstimmung lag beim ersten Treffen in der Luft. Fast alle der HAZ-Leser trippelten unruhig auf der Stelle hin und her, während Pingpank in seiner angenehm ruhigen Art den Ablauf erklärte. „Mal war ich krank, mal war ich faul, mal verletzt“, meinte der Langenhagener Emil Bruns (50), „aber jetzt habe ich den Gruppenzwang, der mir Beine macht.“ Sie duzten sich, sie beschnupperten sich und sprachen sich gegenseitig Mut zu. Und mancher war froh, über seine Anmeldung nicht allzu lange gegrübelt zu haben. Denn all jene, die sich bisher noch nicht mit ihm in Kontakt gesetzt haben, muss Pingpank nun ins Leere laufen lassen. Wegen des großen Andrangs können HAZ-Leser, die sich erst jetzt anmelden wollen, nur auf den Marathon 2005 getröstet werden.

Manchmal, aber nur manchmal wird selbst das große Lauf-Ass Markus Pingpank überholt und abgehängt. Von Dirk Schwarzbach zum Beispiel, dem 22-jährigen Talent des TSV Kirchdorf. Im Ziel wirkt Pingpank, der trotz seiner 39 Jahre noch voller Ehrgeiz ist, dann einen Augenblick lang zerknirscht, ehe die Freude überwiegt. Denn Nachwuchsläufer wie Schwarzbach auf den Weg zu Meistertiteln zu führen, macht dem mehrfachen deutschen Meister besonders viel Spaß.

Mit Pingpank über das Laufen zu reden, ist gar nicht so einfach. Er läuft ja dauernd. „100 bis 120 Kilometer pro Woche müssen es bei mir schon sein“, sagt der Hausmann mit dem unbändigen Drang zur Bewegung. Sein Landesrekord über die 10 000 Meter (28,36 Minuten) steht seit 1991. „Und es wird lange dauern“, glaubt Pingpank, „bis der eingestellt wird. Dazu sind viele der heutigen Läufer einfach zu weich.“

Keine Angst - wer sich diesem Mann für die „AboPlus“-Aktion der HAZ „In 200 Tagen zum Marathon“ anschließt, trifft nicht auf einen Schleifer, sondern auf einen feinfühligem Menschen. „Laufen ist einfach und liegt im Trend. Wozu also sollte man in ein Fitness-Studio gehen“, fragt sich Pingpank. Neugierige Läufer, die sonst in Eigenregie ihre Runden drehen und die bei ungemütlicher Witterung der Elan verlässt, an eine Aufgabe wie einen Marathon heranzuführen, ist ihm eine Herzensangelegenheit. „Aber du musst die Leute auch packen“, sagt der Mann vom TSV Kirchdorf, der die Trainingsgruppe der HAZ künftig anführt.

Er kennt sie alle, die Feldwege rund um den Deister, die schönsten Strecken und die schlimmsten Schlaglöcher. Und er hat wohl schon fast jeden Volkslauf in der Region gewonnen. Sein außergewöhnlich gutes Kraft-Last-Verhältnis - Pingpank wiegt bei einer Körpergröße von 1,78 Metern nur 62 Kilogramm - ermöglicht es ihm, auch als bald 40-Jähriger noch, den Besten in Niedersachsen davonzurennen.

Dass es für den Mann vom Deister, der abgesehen von einem kurzen Abstecher zur LG Braunschweig schon seit 1995 für den TSV Kirchdorf startet, nicht bis in die internationale Spitze gereicht hat, kann Pingpank verkraften. „Irgendwann kam ich bei allem Ehrgeiz an eine Grenze. Ich wollte deshalb aber keine Mittelchen nehmen“. Wenn er über die Dopingfälle in der Leichtathletik spricht, wird sein sonst so beruhigender Tonfall schärfer. Er hat seinen Frieden im Amateursport gefunden und findet Rennen wie den volkstümlichen Marathon in Hannover herrlich. „Noch bleibt mehr als ein halbes Jahr Zeit“, sagt Pingpank. „Wenn man dort wirklich starten will, ist die ganze Sache am Ende recht einfach zu bewältigen.“

Christian Otto