

## **Markus Pingpank will beim Marathon neue Wege gehen**

### **Morgen Test eines neuen Programms am Maschsee**

*Kirchdorf (red). Woher kommt die Misere im nationalen Langstreckenlauf? Seit Jahren beobachtet Markus Pingpank (ehemaliger Hochleistungssportler und Trainer beim TSV Kirchdorf) die Marathonszene und ist zu dem Entschluss gekommen, dass etwas Neues ausprobiert werden muss.*



Laktatmessung ein wichtiger Marathon-Testbestandteil.

Seine Theorie: Wir laufen die langen Läufe zu langsam. Über 100 Läufer und Läuferinnen haben sich zu dem neuen Marathonprogramm, das am morgigen Samstag, 3. Dezember, um 9.30 Uhr am Maschsee losgeht angemeldet. Mit dabei vom TSV Kirchdorf ist unter anderen der Marathonspezialist aus Hannover Thomas Bartholome (Bestzeit 2:21 Stunden). Auch Marathondebütant Dirk Schwarzbach (Sieger Silvesterlauf Hannover, Sport Scheck Nachtlauf, etc.) vom TSV K konnte Pingpank für seine neue Theorie gewinnen. Ihm traut Pingpank den größten Sprung und sogar eine Zeit um die 2:18 und schneller zu.

Markus Pingpank, der nächstes Jahr seinen Marathongeburtstag (42,195 Jahre)

beim Marathondebüt in Hamburg feiert, freut sich auf drei neue Herausforderungen: Ein Buch über Marathontraining zu veröffentlichen, 100 Marathonläufer beim Training zu begleiten und sein Marathondebüt.

Die Theorie stützt Pingpank auf seine fünfjährige Erfahrung als Marathontrainer von einigen 100 Läufern und Läuferinnen. Nach vielen Laktat- und Stufentests während der bisherigen Vorbereitungsphasen von Marathonläufen hat Pingpank festgestellt, bei welchen Puls- und Laktatwerten ein Marathon gelaufen werden kann. So hat er meistens die genauen Endzeiten vieler Läufer und Läuferinnen voraussagen können. Der Ablauf am Samstag sieht vor, dass jeder Läufer eine Startnummer erhält und die sechs Kilometer-Runde um den Maschsee in seinem Marathontempo absolviert. Dieses Tempo und die dazugehörigen Pulswerte wurden an Hand von einem Leistungstest festgelegt. Am Ende der sechs Kilometer findet eine Laktatmessung statt. Diese dient zur Sicherheit, dass das eingeschlagene Tempo auch das Richtige ist. Treffpunkt ist an der kleinen Brücke vom Parkplatz Stadionbad zum Marriott Hotel (früher Casino). Dort ist auch der Start