

SELBSTTEST Sind Sie reif fürs Natural Running? S. 34

RUNNERS' WORLD[®]

AS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

JULI | 2012

JETZT IN TOPFORM KOMMEN

**Motivierter
starten
Länger
durchhalten
Reserven
ausschöpfen**



EINSTEIGER

**Einfach
loslaufen –
so macht's
Spaß!**

**SCHÖN BUNT
Die neue
Sommer-
Laufmode**

SEITE 72

SPECIAL

**Laufen mit
Kindern**
Trainingstipps für
0,5 bis 16 Jahre

**SO WERDEN
SIE SCHNELLER
(ohne schneller
zu laufen)**

MARATHON

**DIE BESTEN TIPPS VON
INGALENA HEUCK**

SEITE 26



79677 Wembach
Markus Kiefer
Malenbüstr. 8a

Herrn
277100151807/2012007/1061

P 90716 PVST Deutsche Post

DPV Direct GmbH, 70138 Stuttgart

Schmerzfrei rennen
mit Aspirin?

**Ein Lauf mit
Jwe Ochsenknecht**

WWW.RUNNERSWORLD.DE



4 199071 604203 07

DEUTSCHLAND 4,20 €
ÖSTERREICH 4,80 € • SCHWEIZ 8,50 SFR
LUXEMBURG 5,00 € • ITALIEN 5,60 €
SPANIEN 5,60 € • PORTUGAL 5,60 €

1 WUNDERWASSEK
zum Durstlöschen, Aufladen,
Erholen und Fettverbrennen



LAUFHELDEN

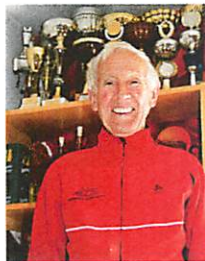
Je älter, desto **erfolgreicher**

Franz Cetnarski, 83, begann erst als 56-Jähriger seinem Sohn zuliebe zu laufen. Seither trainieren die beiden gemeinsam und nehmen an Bergläufen teil. Franz siegt meistens in seiner Altersklasse



> „Ich fühle mich einfach wohl, wenn ich am Tag gelaufen bin“, sagt Franz Cetnarski, der im Dezember 84 Jahre alt wird. Der Freiburger ist seit 20 Jahren Mitglied des Universitätsportclubs (USC) Freiburg und für dessen Leichtathletikabteilung ein großes Lauf Vorbild. In Franz' Alter noch so fit zu sein, ist der Traum eines jeden Läufers. Dabei war er ein Spätberufener. Sein Sohn Thomas berichtet über ihre gemeinsamen Laufanfänge: „Ich spielte früher Fußball. In den 80er-Jahren suchte ich dann nach einer neuen Sportart. Über einen Lauftreff kam ich zum Laufen und fragte meinen Vater, ob er mitkäme. Er sagte erst, für so was sei er schon zu alt, ließ sich dann aber motivieren.“

Damals war Franz 56 und Thomas 30 Jahre alt. Ihr neues Hobby wurde schnell zu einer Leidenschaft. Sie liefen fast jeden Tag und nahmen bald an Laufveranstaltungen teil. Ihren ersten Marathon absolvierten sie 1989 in Bräunlingen. Franz brauchte 3:39 Stunden für den anspruchsvollen Schwarzwaldmarathon. „Ein traumhafter Lauf, ich mag Berge und Natur“,



▲ Altersklassen-Held: Franz Cetnarski vor seiner Pokalwand

▲ **Läufergene: Vater Franz (83) und Sohn Thomas Cetnarski (59) trainieren seit rund 30 Jahren gemeinsam**

sagt er. Es war sein erster und letzter Marathon, denn fortan konzentrierte er sich auf Bergläufe. Je steiler, desto besser. Die Wettkampfbilanz von Vater und Sohn ist beachtlich: Franz nahm bereits an rund 500 Laufveranstaltungen teil, davon zwei Duatlons; Thomas an rund 430 Sportveranstaltungen. In Franz' Wohnung blinkt überall Edelmetall. Je älter er wurde, desto erfolgreicher wurden seine Platzierungen. Seine größten Erfolge sind die Altersklassensiege bei den badischen Seniorenberglaufmeisterschaften 2006 (M75), 2009 und 2010 (M80). Zudem gewann er den Schwarzwald-Berglauf-

Pokal seiner Altersklasse sechsmal zwischen 1998 und 2010. Auch beim Markgräfer Läufer-Cup dominierte er meist seine Altersklasse von 2003 bis 2011. Für seine Verdienste im Sport verlieh ihm die Stadt Freiburg die bronzenne Sportmedaille 2009 und 2010. Dieses Jahr starteten Vater und Sohn beim Sulzburger Frühlingslauf im März, wo Franz für die bergige 10,2-Kilometer-Strecke 73 Minuten benötigte, und beim Kandel-Berglauf im Mai. Manchmal begeben sie sich in flachere Gefilde, etwa nach Sylt zum Inselfaun. „Das war mal was ganz anderes, auch toll“, schwärmen sie.

Jürgen Wetzel, 49, ist Initiator des am 7. Juli stattfindenden Schwarzwald Trail – eines Sponsorenlaufs zugunsten notleidender Kinder in Afrika

> Jürgen Wetzel, 49, ist der Initiator des am 7. Juli stattfindenden Schwarzwald Trail, eines Sponsorenlaufs zugunsten notleidender Kinder in Afrika. Die Strecke führt über 48 Kilometer auf Naturwegen von Schönau Richtung Belchen, zum Feldberg und über das Herzogenhorn wieder zurück nach Schönau. Damit sind gleich drei Berge inbegriffen, die als Touristenattraktionen in der Region Südschwarzwald gelten: Belchen, Feldberg und Herzogenhorn. Der Feldberg ist mit rund 1500 Metern der höchste Berg Baden-Württembergs. Der Benefizlauf findet dieses Jahr zum ersten Mal statt. Mitmachen können Teams ab vier Läufern. „Es ist kein Wettkampf, wann die

Teams im Ziel sind, ist unwichtig, man kann auch wandern“, sagt Wetzel. Die Teams suchen sich im Vorfeld Spender und Sponsoren – im privaten Umfeld oder als Firmenteam in ihrer Firma. Jeder Teilnehmer eines Teams muss auf diese Weise mindestens 252 Euro sammeln. Die Spenden fließen zu 100 Prozent an die gemeinnützige christliche Hilfsorganisation Joint Aid Management (JAM), Träger des DZI-Spendensiegels. 50 Teams sind bereits gemeldet. Jürgen Wetzels Traum sind 100 Teams. Das wären mehr als 100 000 Euro für die Organisation, die mit dem Geld 2400 afrikanischen Kindern ein Jahr lang den Schulbesuch und ihre Verpflegung finanzieren könnte. Denn ein Kind benötigt laut JAM jährlich 42 Euro für Schule und Essen – daher der ungerade Startbetrag von 252 Euro pro Teamläufer, womit JAM sechs Kinder ein Jahr lang versorgen kann. Teams ab vier Läufern können sich jetzt noch anmelden unter: www.schwarzwaldtrail.de

Mit 100 Teams könnte man 2400 Kindern ein Jahr lang die Schule finanzieren



▲ Jürgen Wetzel veranstaltet mit dem von ihm gegründeten Verein Teamworx42 den Schwarzwald Trail, einen 48 Kilometer langen Spenden-Trailauf



Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an leserservice@runnersworld.de