



„Ich wandre, nein, ich laufe ja so gerne: Die Aktion „Geh aufs Ganze“ soll in erster Linie Läufer dazu bewegen, vom Halb- auf den Marathon umzusteigen.

Foto: König

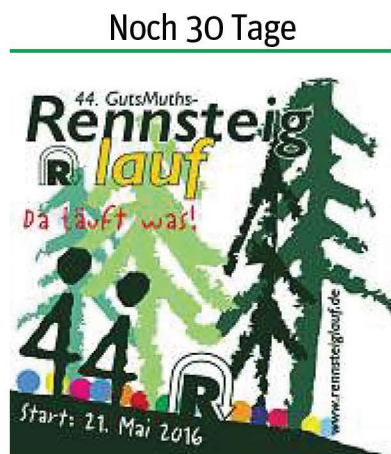
# Geh aufs Ganze – ganz individuell

In den vergangenen beiden Jahren lief sie den Halbmarathon beim Rennsteiglauf, jetzt will es Nadine Heusing wissen und macht mit bei der Aktion „Geh aufs Ganze“. Die findet sie grundsätzlich toll, hat aber auch Verbesserungsvorschläge.

Von Claudia Fehse

Ich freue mich auf den Marathon, mache mir aber schon auch Gedanken, ob ich mir genügend auf die Zähne beißen kann, wenn es weh tut“, sagt Nadine Heusing, die bei der Schnapszahl-Ausgabe des Guts-Muths-Rennsteiglaufes am 21. Mai ihren ersten kompletten Marathon bestreiten wird. „Spätestens ab Kilometer 20 wird es weh tun“, fügt sie mit Blick auf die zu erwartenden Strapazen hinzu. Vielleicht genau die Herausforderung, der sie sich beim 44. Rennsteiglauf stellen möchte.

Die Herausforderung namens Rennsteiglauf hat Nadine Heusing quasi in die Wiege gelegt bekommen. „Ja, das hat sich bei uns zu einer Art Familientradition entwickelt“, erzählt die 32-Jährige, beruflich bei der Industrie- und Handwerkskammer Südthüringen als Touris-



musreferentin und im Ehrenamt auch beim Continentalcup-Skispringen von Brotterode tätig. Die Idee zum gemeinsamen Laufen mit Vater Klaus auf dem berühmten Höhenweg des Thüringer Waldes kam den Heusing'schen Frauen – neben Nadine gehören auch die ältere Schwester Maika und die 18-jährige Berit zur Familie – vor genau zwei Jahren auf der Fahrt zu Nadines erstem Halbmarathon-Start. „Papa, in einigen Jahren laufen wir alle zusammen den Marathon.“

Nun ist es soweit. Papa Klaus, gerade 60 Jahre alt geworden, Mitorganisator des Famberglaufes und in der Rennsteiglauf-„Who-is-Who“-Chronik verewigt, erlebt mit seinen Töchtern in diesem Jahr seine 40. Teilnahme bei Europas größtem Crosslauf. „Jaja, in unserem jugendlichen

Leichtsinn haben wir das damals so gesagt“, meint Nadine Heusing lachend. Nun müssen sie alle da durch. Von Brotterode und Trusetal aus wird es am 21. Mai direkt hoch zum Start in Neuhaus gehen. Eine zünftige Fuhre dürfte das werden. Mal sehen, was der Heusing-Clan auf der Anreise diesmal ausheckt. Aber dazu noch ein wenig mehr am Ende dieses Beitrags.

Schwester Maika, die schon einen Marathon hinter sich hat, gab Nadine vorab schon wertvolle Hinweise: „Lauf' einfach von Verpflegung zu Verpflegung, dann wird das schon“, meinte sie. Als ob es für einen Neuling so einfach wäre, bei all der Aufregung überhaupt noch einen Bissen herunter zu bekommen.

Doch essen muss sein, das weiß Nadine Heusing natürlich. Für die vom Laufladen Erfurt erstmals orga-

nierte medizinische Betreuung der „Geh aufs Ganze“-Teilnehmer findet sie nur lobende Worte, kann aber aus zeitlichen Gründen nicht alle Angebote wahrnehmen. „Jedes Mal von Trusetal nach Erfurt zu fahren, ist für mich einfach nicht praktikabel“, sagt sie und hat sich deshalb zu einem betreuten Training in Brotterode angemeldet. „Ich bin begeistert davon.“ Zudem versucht sie, so oft es geht, an den Wochenenden längere Läufe zu absolvieren. Aber auch das klappt nicht immer, so musste etwa der für den vergangenen Sonntag vorgesehene Rhöner Volkslauf, offizieller Bestandteil der Aktion „Geh aufs Ganze“, abgesagt, die individuelle Vorbereitung kurzerhand noch individueller gestaltet werden.

Die Trainingsgestaltung geht bei Nadine Heusing sogar so weit, dass sie derzeit darüber nachdenkt, bei

den sogenannten „World Hiking Championships“, der Wander-Weltmeisterschaft, mitzumachen und sich dort gleich zwei Marathon-Wanderungen innerhalb von zwei Tagen aufzulegen. Marathon-Einstimmung einmal anders. Auf die Heusing'sche Art eben. „Und wenn das nicht klappt, laufe ich den Drei-Gleichen-Lauf (am 1. Mai in Apfelstädt – Anm. d. Red.)“, sagt Nadine Heusing, beide Veranstaltungen finden am letzten April beziehungsweise ersten Mai-Wochenende statt. Für eine wird sie sich entscheiden müssen. Oder ihre Rennsteiglaufmarathon-Vorbereitung noch individueller angehen müssen. „Die Vorbereitungsläufe des Laufladens Erfurt sind alle sehr schön, aber auch schön weit in Thüringen verstreut. All jene, die alle Läufe mitmachen, sind für den Marathon am 21. Mai sicher perfekt vorbereitet“, sagt Heusing. „Schade nur, dass es hier bei uns in der Region so wenig Läufe davon gibt.“

Wenn die vier Heusing's am 21. Mai alle ihren Marathon – in diesem Jahr übrigens erstmals auf der originalen 41,195-Kilometer-Distanz – hinter sich gebracht haben, steht nur noch der gemeinsame Start beim Supermarathon aus. „Das wird wohl auch so kommen“, meint Nadine Heusing wieder mit einem Lächeln im Gesicht. In zehn Jahren vielleicht. „Unser Vater ist dann 70 und wahrscheinlich immer noch fitter als wir alle zusammen.“



Zur Not auch mit Bier und Bratwurst auf dem Rennsteig unterwegs: Die drei Heusing-Schwestern Nadine, Berit und Maika Baldauf (von links) mit Vater Klaus.