



Exklusivinterview

Heute: Tilo Martens, Teilnehmer am diesjährigen Berlin-Marathon

MZ 29. Berlin-Marathon 2002! 41.000 Teilnehmer am Start und Sie, Herr Martens, mittendrin. Was bewegte Sie, neben Ihrem verantwortungsvollen Beruf diese sportliche Laufbahn einzuschlagen?

Martens: Das Wort „Laufbahn“ scheint mir etwas hochgegriffen. Ein Freund fragte mich Anfang Mai, ob ich nicht Lust hätte, mit ihm für den Berlin-Marathon zu trainieren. Spontan sagte ich zu und meldete mich per Internet für den Lauf an. Nun konnte ich nicht mehr zurück, obwohl ich nicht die geringste Vorstellung von dem hatte, was mich bei einem Marathon erwartet. Selbst die Distanz von 42,195 km musste ich mir erst einmal merken.

MZ „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ Mit diesen einfachen Worten interpretiert Emil Zatopek, das Laufwunder aus Prag, das Laufen. Wie definieren Sie es für sich?

Martens: Ich sehe das nicht ganz so philosophisch. Für mich ist es wichtig, einen Ausgleich zur Schreibtischarbeit zu bekommen und Körper und Geist die Möglichkeit zur aktiven Erholung zu bieten. Beim Laufen kann man gut nachdenken. Trotz der körperlichen Anstrengung fühlt man sich nach einem Trainingslauf entspannt, nahezu wie neu geboren.

MZ Die Sportbegeisterung unserer Jugend reduziert sich auf das Ein- und Ausschalten des heimischen Fernsehgerätes und des PC. Wie kann man den absehbaren fatalen Folgen bereits im zarten Kindesalter entgegenwirken?

Martens: Sicher darf man das nicht pauschalisieren. Es gibt viele Möglichkeiten der sportlichen Betätigung, gerade für Kinder. Vielleicht sollten die Eltern etwas mehr auf ein ausgewogenes Verhältnis von Sport und PC/Fernsehgerät achten. Mir persönlich fällt es sehr leicht, die „Glotze“ auszulassen und dafür in die Lauf-

klamotten zu schlüpfen. Dem schlechten Programm sei Dank.

MZ Eine wichtige, beim Marathon zu berücksichtigende Komponente, so finde ich, ist das kontinuierliche Einteilen der eigenen Kraft, um auch noch die letzten Kilometer konditionell bewältigen zu können! Gibt es da ein Patentrezept?



Der Meeraner Tilo Martens (links) und Laufpartner Michael Fleming aus Werdau wenige Minuten vor dem Start Foto: Mirko Geilert

Martens: Das wüsste ich auch gern. In der Tat waren die letzten 5 km die schwersten. Der Kampf mit dem „inneren Schweinehund“ wurde zur harten Kraftprobe zwischen Kopf und Beinen. Wichtig ist es, von Anfang an genügend zu trinken und dem Körper Energie in Form von Bananen, Fruchtschnitten und sogenanntem Powergel zuzuführen. Dann läuft man auf der Euphoriewelle bis Kilometer 25 locker mit. Auf keinen Fall darf man den Marathon zu schnell beginnen. Das rächt sich auf den letzten Kilometern. Die eine Million Zuschauer an der Strecke tat ihr übriges und mobilisierte die letzten Reserven.

MZ „Preliminary Result for Martens Tilo from Meerane Rang 16.953“, so ist es auf Ihrer Teilnehmerurkunde zu lesen. Und das bei 33.000 Teilnehmern. Eine Leistung, die höchste Anerkennung verdient. Welcher Herausforderung werden Sie sich als nächstes stellen?

Martens: Im April werde ich den Marathon in Bonn laufen und dort versuchen, eine Zeit unter 4 Stunden (in Berlin 4:17 h) zu erreichen. Im September geht es natürlich wieder nach Berlin. Neben dem Laufen fahre ich Rad, weshalb mich die Teilnahme an einem Triathlon sehr reizen würde. Es muss ja nicht gleich der „Iron Man of

Hawaii“ sein. Hierfür müsste ich wohl noch gehörig an meiner Schwimmtechnik feilen, wenn ich nicht untergehen will . . .

MZ Im Namen unserer Leserinnen und Leser danke ich für dieses Gespräch, möchte es aber nicht beenden, ohne die herzlichsten Glückwünsche des gesamten Teams der „MZ“ Ihnen und Ihren Mitstreitern zu übermitteln.

SK ■

Rodenstock-Gleitsichtgläser.
Freude am Leben.

AUGENOPTIK

FRIEDRICH

08393 Meerane
Poststraße 3
Telefon (0 37 64) 22 75

Kosmetik und med. Fußpflege

Angebote:

- ➔ Kosmetik med. Fußpflege (Hausbesuche möglich)
- ➔ Kosmetikverkauf: Charlotte Meentzen Allpresan Fußpflegeprodukte
- ➔ Geschenkgutscheine

Katja Strohm 08393 Meerane
Promenadenstraße 20 Telefon (0 37 64) 7 05 92

Termine nach Vereinbarung