

## Gemeinsam zum Ziel - Erfolgsmodell „München goes Marathon“

Wie so vieles ist auch Laufen in der Gruppe am schönsten. Die grundlegende Trainingskontinuität ist gewahrt und mit dem Rat anderer, erfahrener Läufer fällt die Definition realistischer Ziele leichter. Wer motivierende Unterstützung Gleichgesinnter und professionelle Hilfe bei der Trainingsplanung und -durchführung sucht, klinkt sich in ein Projekt wie „München goes Marathon“ (MGM) ein. Hier trainieren rund 200 Menschen je nach Leistungsniveau gemeinsam, in München professionell betreut durch Klaus Ruscher, Running Coach und ehemaliges Mitglied der deutschen Triathlon-Nationalmannschaft, sowie sein zwölfköpfiges Team.

### Freude am effizienten Training

„Der Schleifer aus dem Westen“, wie Klaus Ruscher in Läuferkreisen gehandelt wird, hat den Anspruch, dass seine Kunden „mehr als nur ihre Ziele erreichen“. Es geht ihm um „die Freude am Laufen, die Freude am aktiven Leben“. Für ihn ist das Lauftraining ein „Medium für eine positive, aktive und nach vorn blickende Lebenseinstellung.“ Dabei schafft er es, in der heterogenen Laufgruppe auf die Individualität jedes Einzelnen einzugehen. MGM-Teilnehmerin Kerstin formuliert es so: „Jeder wird nach seinem Leistungsniveau betrachtet und kann danach trainieren.“ So soll es sein. MGM-Wiederholungstätter Claudius hat unter anderem die Erwartung, dass „man den Marathon durchkommt und hinterher gut aussieht.“ Warum bei MGM? – Weil „Klaus hierzu ein sehr qualifiziertes, nachhaltiges Training liefert“.

### Störfaktor Zeit

Zeit ist für die meisten von uns der limitierende Faktor: Gleichgesinnte möchten in der Umgebung gefunden werden, das Training soll zeitoptimiert zielführend sein. Beides Faktoren, die das MGM-Programm berücksichtigt. An vier verschiedenen Trainingsstützpunkten können alle Teilnehmer schnell (im doppelten Sinne) und flexibel trainieren. „Hochwertiges Training“ lautet das Erfolgsrezept der MGM-Trainingsgruppe, welche bereits seit 2006 fester Bestandteil des MÜNCHEN MARATHON ist. Klaus Ruscher nennt seine Herangehensweise „bunt trainieren“: nicht immer dieselbe Strecke im selben Tempo laufen, sondern unterschiedliche Reize setzen – Intervalltraining, Fahrtspiele und Läufe in profiliertem Gelände sind die wohl bekanntesten und effektivsten derartigen Formen. Kombiniert wird sein Training mit den berühmt-berüchtigten langen Läufen, deren Streckenlänge sich nach der Distanz richtet, die beim MÜNCHEN MARATHON absolviert werden soll. Klaus Ruscher beispielsweise bietet für seine Gruppe von „München goes Marathon“ alle zwei bis drei Wochen derartige Läufe mit steigender Distanz an.

## Individueller Service

Neben Trainingsplanung und -betreuung bietet MGM in seiner achten Auflage zahlreiche zusätzliche Services an, zum Beispiel zwei optionale Trainings-Camps. Zudem können Vortragsabende von Experten zu ausgesuchten Themen (Verletzungsprophylaxe und -versorgung, mentale Stärke und Motivation im Training, richtige Ernährung im Lauftraining etc.) besucht werden. Außerdem gibt es eine Betriebssport-Band und es ist auch ein MGM-Standort auf der Strecke des MÜNCHEN MARATHON 2013 geplant – als Treffpunkt für Zuschauer, Gleichgesinnte und Hotspot. Auch die richtige Verpflegungsaufnahme wird bereits in den Trainingsblöcken geübt und nicht nur in der Theorie: In regelmäßigen Abständen passieren die MGM-Teilnehmer bereits während der Vorbereitungsläufe eine Verpflegungsstation – so wird die Aufnahme während des Rennens trainiert, denn diese Proben sind ebenfalls wichtig und werden ohne die entsprechende Betreuung allzu oft vernachlässigt.

## (Infokasten)

MGM – München goes Marathon mit dem Laufexperten Klaus Ruscher

Klaus Ruscher ist selbst begeisterter, begeisternder und erfolgreicher Ausdauersportler. Als ausgebildeter Triathlontrainer und Läufer mit einer Marathonbestzeit von 2:38 Stunden hat sein Wort Gewicht. Seine Trainingsgruppe ist seit 2006 fester Bestandteil des MÜNCHEN MARATHON. 200 Aktive betreuen der Laufexperte und sein Team von 12 Trainern/Betreuern auf ihrem Weg zum München Marathon am 13.10.2013. Die sportliche Devise: „Wir bringen die laufenden Münchner und Münchnerinnen zum Marathon – auf allen Strecken.“

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

## Über den MÜNCHEN MARATHON

Seit 2000 wird der MÜNCHEN MARATHON von der runabout MÜNCHEN MARATHON GmbH ausgerichtet. Die Traditionsveranstaltung findet jährlich, immer eine Woche nach dem Oktoberfest, statt und gehört in Deutschland zu den Top 5 Marathon Events. Jährlich nehmen bis zu 20.000 Läuferinnen und Läufer teil. Die Strecke führt entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der bayerischen Landeshauptstadt und endet mit Zieleinlauf im Münchner Olympiastadion. Zum Rahmenprogramm gehören eine dreitägige Sportmesse in der Event-Arena im Olympiapark mit rund 45.000 Besuchern, eine Pastaparty und ein internationaler Trachtenlauf am Vortag des Marathons.