

# Mit einem Lachen ins Ziel kommen

Edina Riedel nimmt am Kurs „Leistungsorientiertes Laufen“ teil – erste Übungseinheiten absolviert

**Edina Riedel gehört zu den Teilnehmerinnen, die seit der vergangenen Woche am Kurs „Leistungsorientiertes Laufen“ teilnehmen. In unregelmäßigen Abständen wird sie über ihre Fortschritte berichten.**

Von Merkur-Redakteur Werner Kipper

**Zweibrücken.** Seit Dienstag, 16. September ticken bei Edina Riedel die Uhren anders. Das heißt nicht, dass bei der 31-jährigen Assistentin des Chefredakteurs und des Verlagsleiters beim *Pfälzischen Merkur* die Winterzeit schon eingeführt worden ist. Nein, seit diesem Tag bestimmt zumindest an zwei Tagen in der Woche die Pulsuhr für 90 Minuten ihren Rhythmus, besser gesagt ihren Laufrhythmus. Edina Riedel gehört zu den rund 20 Teilnehmerinnen des Kurses „Gesundheitsorientiertes Laufen“, der von der Trainergruppe Marc Sprau, Horst Kircher und Bernd Neuhardt jeweils dienstags und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr angeboten und betreut wird. Unterstützt werden die Läuferinnen und Läufer „der klassischen Zielgruppe“ (Neuhardt) mit einem Durchschnittsalter zwischen 40 und 45 Jahren von der Diplom-Sportlehrerin Jessica Sutter. Alle vier Übungsleiter verfügen über einschlägige Erfahrung, die in mehreren Mar-

*„Teilnehmer spiegeln die Zielgruppe wider.“*

**Bernd Neuhardt, Lauftrainer**

thonläufen mündet.

Als erstes Ziel haben sich die Läufer den Silvesterlauf von Saar 05 Saarbrücken am 28. Dezember gesteckt, ehe im April des kommenden Jahres der Halbmarathon (21,1 km) in St. Wendel anvisiert wird.

„Lachend ins Ziel kommen“, das ist eine der Maxime, die sich die Laufgruppe samt ihrer Trainer auf die Fahnen geschrieben hat. Bernd Neuhardt hat noch plastisch vor Augen, „noch nie so viele lachende Läufer gesehen zu haben, die beim ersten St. Wendeler Halbmarathon 2007 ins Ziel kamen“.

Dieses Ziel strebt auch Edina Riedel an. Sie ist quasi eine Wiederholungstäterin. Vor zwei Jahren war sie beim vom *Merkur* initiierten Lauf eingestiegen, der sich zum Ziel gesetzt hatte, die zehn Kilometer des

Benefizlaufes „Eine Stadt läuft für ihre Kinder“ zu meistern. Erfolgreich hat sie diese Distanz gemeistert. „Anschließend hat mir ein Ziel gefehlt, weiterzulaufen.“

Diese Motivation wurde ihr mit diesem Laufangebot gemacht, und sie ist ganz begeistert. „Es macht unheimlich Spaß“, erklärt sie ohne Umschweife. Gerade die „individuelle Betreuung“, das Eingehen der Trainer auf jeden einzelnen Läufer, imponiert ihr.

Eine wertvolle Hilfestellung bietet bei den Laufseinheiten die Pulsuhr, die jedem Teilnehmer



Lauftrainer Horst Kircher kontrolliert die Pulsuhren von Edina Riedel und Linda Jacobs.

Foto:voj

bis zum Kursende kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Damit ist eine ausgewogene Dosierung der Anstrengungen, die auch ständig von den Trainern über die Pulsuhr überwacht werden, gewährleistet. Ziel ist es, wie Bernd Neuhardt im Gespräch betonte, nach rund vier Wochen, anhand der Daten, die die Pulsuhr unter anderem hinsichtlich Herzfrequenz liefert, einen individuellen Trainingsplan aufzustellen. „Die ersten

vier Wochen dienen der Sichtung der individuellen Leistungsfähigkeit“, erklärte Neuhardt.

Die Leistungsfähigkeit wurde in den ersten beiden Laufseinheiten bei Edina Riedel über fünf beziehungsweise sechs Kilometer auf den Prüfstand gestellt: „Ich war beide Male schon recht erschöpft“, gibt sie ehrlich zu. Obwohl sie zuvor in ihrer Freizeit gerne ins Fitnessstudio geht, Mountain-Bike

fährt oder im Winter Ski läuft. Doch diese Lauferfahrung in der Gruppe, die hat ihr bisher gefehlt. Auf diese Gruppendynamik baut sie, diese Gruppendynamik soll sie ins Ziel des Zehn-Kilometer-Laufes in Saarbrücken und des Halbmarathons in St. Wendel tragen. „Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal Halbmarathon laufen würde.“ Dass dies mit einem Lächeln geschieht, dafür wird das Trainer-Trio sorgen.

## NACHRICHTEN

### Stambacher Fußballer holen Punkt in Weselberg

**Weselberg.** Der SC Stambach verdiente sich durch eine kämpferisch gute Leistung mit einem 2:2 (0:1) einen Punkt im Nachholspiel der Fußball-Kreisliga West in Weselberg. Christoph Müller (20.) brachte die Gastgeber in der ausgeglichenen Partie in Führung. Michael Semar (60.) und Frank Reichert (70.) drehten das Ergebnis, bevor Müller (85.) mit einem Strafstoß den gerechten Endstand erzielte. *sf*

### Schleifchenturnier beim TC Althornbach

**Althornbach.** Uschi Schmidt bei den Frauen und Hans-Peter Sand bei den Männern gewannen das Schleifchenturnier des Tennis-Clubs Althornbach. Insgesamt 24 Tennisspieler nahmen daran teil. „Es waren auch junge Spieler dabei“, freute sich der stellvertretende Vorsitzende Karl-Heinz Weidler. Dabei wurde in den Mixed-Spielen nach jedem Spiel ein neuer Partner zugelost. Bei den Frauen folgen punktgleich Ulrike Birtler und Henny Ahlborn der Siegerin. Bei den Männern landete Dominik Schmidt auf Platz zwei. Am Sonntag, 28. September, findet die Jugendmeisterschaft des TC Althornbach statt. Die Endspiele sind ab 14 Uhr geplant. *sf*

### F-Jugend des TSC gewinnt in Hornbach

**Zweibrücken.** Die C Jugend des TSC Zweibrücken verlor bei der SG Thaleischweiler mit 2:6 (Tore: David Jansen, Christian Träutlein). Eine 1:6-Niederlage (Tor: Jonas Schneider) handelte sich die D-Jugend beim SV Lemberg ein. Die F 1-Jugend des TSC gewann in Hornbach mit 8:0. (Tore Leon Müller (3), Can Alsac (3), Jonathan Kauf, Noah Flickinger). In Ixheim gewann die F 2-Jugend des TSC mit 3:5 (Tore: Lars Leineweber (3), Jan Hofer, Niklas Reinke). Ein 8:1-Erfolg gelang der G-Jugend in Niederauerbach. *red*

**Produktion dieser Seite:**  
Werner Kipper  
Manuel Görtz

### Hofenfels-Jungen Neunte beim Bundesfinale in Berlin

**Berlin/Zweibrücken.** Beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ der Wettkampfklasse II (Jg. 1991 bis 94) belegte die Leichtathletik-Jungenmannschaft den neunten Platz mit 8491 Punkten. Eine bessere Platzierung vergab die erste Schulstaffel zum Abschluss über 4 x 100 Meter, als sie die Wechselmarke überliefen. Es siegte das Landrat-Lucas-Gymnasium Leierkussen mit 9443 Punkten. *wk*

**Dellfeld.** Am dritten Spieltag der Bezirksliga 1 verlor die erste Herrenmannschaft der AN Dellfeld bei der KSG Hohenecken/Morlautern mit 5347:5412. Jürgen Schlachter (888 LP) und Reiner Irlbeck (901 LP) erspielten einen Vorsprung von 22 Holz, doch Egon Laudemann (894 LP) und Oswald Gimber (830 LP) büßten 113 Holz ein. Wohl verkürzten Winfried Ruble (905 LP) und Roland Ziliox (929 LP), ohne dem

## Für die zweite Mannschaft und die Damen läuft es rund

Dellfelder Kegelmansschaften feierten Heimsiege im Bürgerhaus – Nur das erste Team patzte

Spiel noch eine Wende zu geben. Besser machte es die zweite Mannschaft, die gegen die SG Landstuhl Miesau 2 mit in der Bezirksliga 2 mit 5208:5193 gewann. Frank Rothhaar (934 LP) und Marc Sefrin (883 LP) legten den Grundstein mit einem Vorsprung von 115 Holz. Der Sieg geriet nicht in Gefahr, wengleich Ralf Schmidt (290 LP)/ Hans Weber (497 LP) und Stefan Lehmann (888 LP) sowie Dominic

Raquet (863 LP) und Werner Raquet (853 LP) Holz einbüßten. Die Damen siegten in der zweiten Rheinland-Pfalz-Liga gegen Mutterstadt mit 2653:2583. Margit Helmchen (441 LP) und Marianne Ruble (465 LP) führten mit 42 Holz, als Andrea Lehmann (453 LP) und Bettina Kennel (418 LP) im Mittelblock die Führung noch um weitere 55 Holz ausbauten. Im Schlusspaar spielten Elisa Ahlheim (468 LP) und Ursula

Pick (388 LP) gegen Christine Roos (454 LP) und Michaela Biebing (449 LP). Leider lief es in dieser Phase nicht mehr so gut für die Dellfelder Damen und sie mussten ihren Vorsprung Holz um Holz weiter schrumpfen lassen. Am Ende gewannen die Damen der Alle Neune Dellfeld ihr erstes Heimspiel der neuen Saison dennoch mit 50 Holz gegen die Gäste aus Mutterstadt. *red*

Anzeige

Mit Ihrer Merkur Card erhalten Sie auf ausgewählte Veranstaltungen bis zu 20% Bonus und sparen bares Geld!

#### Hans Werner Olm

Do., 4. Dezember 2008, 20.00 Uhr, Eppelborn, Big Eppel



**Comedy** **20% BONUS**  
2 Karten Preiskategorie 1: **62,90 €**  
Ticketgrundpreis: **60,70 €**  
20 % Bonus auf den Ticketgrundpreis für Merkur Card-Inhaber: **12,14 €**

Beim Kauf von 2 Karten (PK1) für die Veranstaltung Hans Werner Olm in Eppelborn sparen Sie mit Ihrer Merkur Card **12,14 €**.

#### Das Phantom der Oper

Mi., 14. Januar 2009, 20.00 Uhr, Saarbrücken, Saarlandhalle



**Musical** **20% BONUS**  
2 Karten Preiskategorie 1: **113,80 €**  
Ticketgrundpreis: **103,84 €**  
20 % Bonus auf den Ticketgrundpreis für Merkur Card-Inhaber: **20,77 €**

Beim Kauf von 2 Karten (PK1) für die Veranstaltung Das Phantom der Oper in Saarbrücken sparen Sie mit Ihrer Merkur Card **20,77 €**.

#### Badesalz

Do., 6. November 2008, 20.00 Uhr, Saarbrücken, Congresshalle



**Comedy** **10% BONUS**  
2 Karten Preiskategorie 1: **54,80 €**  
Ticketgrundpreis: **50,20 €**  
10 % Bonus auf den Ticketgrundpreis für Merkur Card-Inhaber: **5,02 €**

Beim Kauf von 2 Karten (PK1) für die Veranstaltung Badesalz in Saarbrücken sparen Sie mit Ihrer Merkur Card **5,02 €**.

Merkur-Ticketservice: 0180 5 280 144\*

#### Unsere Servicezeiten:

Montag - Freitag: 8.00 - 20.00 Uhr | Samstag: 9.00 - 16.00 Uhr | Sonn- und Feiertags: 10.00 - 16.00 Uhr

\* (Ein Anruf kostet 14 Cent/Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG.)

Wir verkaufen die Karten im Auftrag der jeweiligen Veranstalter. Gekaufte Karten können nicht zurückgenommen werden und sind vom Umtausch ausgeschlossen. Bei Beanstandungen wenden Sie sich bitte an den jeweils zuständigen Veranstalter. Merkur Card Bonus wird auf den Ticketgrundpreis ohne VVK-Gebühr gewährt! Bei uns erhalten Sie auch Karten für zahlreiche weitere Veranstaltungen deutschlandweit! Nur am 01.01. und am 25.12. sind keine Kartenbestellungen möglich.

Die Geldsammelkarte.

