

**24.8.08- Koberstädter Wald-Marathon mit Halbmarathon****Hessische Halbmarathon-Meisterschaften mit Zwischentönen***von Tammo Lotz*Auszug – Quelle: www.LaufReport.de**Paul Guckelsberger: „Laufen bleibt meine Leidenschaft“**

Eher unfreiwillig ist Paul Guckelsberger vom LC Mengerskirchen beim Triathlon gelandet. Nach den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften 2006 waren die Achillessehenschmerzen so stark, dass er mit dem Laufen kürzer treten musste. Verschiedene Ärzte prophezeiten dem Deutschen Meister (M40) im Crosslauf (2005) und auf der Halbmarathondistanz (2006) sogar, die Laufschuhe an den Nagel hängen zu müssen. Doch Paul Guckelsberger gab nicht auf und suchte sich ein neues Ziel.

Auch von einer Arbeitskollegin motiviert blieb er beim Triathlon hängen. Dass er sich 2007 gleich für die Ironman-WM auf der Halbdistanz und den Ironman auf Hawaii qualifizieren würde, war so jedoch nicht geplant. Vor allem mit starken Zeiten auf dem Rad gelang es dem zweimaligen Familienvater seine Defizite beim Schwimmen wettzumachen. Auf der abschließenden Laufstrecke hielten sich seine Achillessehnenprobleme in Grenzen. „Durch das Schwimmen und das Radfahren ist die Sehne schon aufgewärmt“, fügt der gelernte Bauingenieur an.

Dank der Unterstützung seines Arbeitgebers, der Fachhochschule in Wiesbaden, seiner Familie und weiteren Freunden und Partnern nahm er das Abenteuer Hawaii auf sich und hielt bis zur Ziellinie durch. „Die Hitze, die starken Winde, die Lavawüste - Hawaii ist ein Mythos. Man muss es allerdings selbst erlebt haben, um das wirklich sagen zu können“, sagt er noch heute ehrfürchtig. Nach den ersten Triathlon-Ergebnissen hat Paul Guckelsberger Blut geleckt. „Ich bin gespannt, was noch möglich ist.“ Auch Duathlons spielen in seiner Wettkampfplanung eine Rolle. „Allerdings wird die erste Laufstrecke für die Sehne ziemlich heikel. Nach den ersten Kilometern ist es wesentlich angenehmer.“

Auch in Egelsbach, dem ersten reinen Straßenlauf für Paul Guckelsberger seit über zwei Jahren, war auf den ersten Kilometern die Vorsicht ein ständiger Begleiter. Er war sich des Risikos bewusst. „Es kann sein, dass ich wieder zurückgeworfen werde. Deshalb ist ein ausgiebiges Dehnungsprogramm vor den Wettkämpfen Pflicht.“ Nach 1:16:19 Stunden erreichte der Mengerskirchener das Ziel. Im Endklassement belegte er Rang 15, in der M45 wurde es der dritte Platz hinter Hakim Ouahioune (SF Blau-Gelb Marburg; 1:14:52) und Dr. Stefan Hinze (SSC Hanau-Rodenbach; 1:15:46).



Marco Schwab, der hessische Meister über 10.000 Meter, heute auf dem 8. Platz hinter ...



... dem Hessenvize über 10.000 m Daniel Kremer, der heute auf Platz 7 läuft



3. Platz M45 Paul Guckelsberger

Neben ausgeprägter Dehnungsgymnastik versucht der Langstreckenläufer mit Teamgeist („Über die Mannschaftssiege freue ich mich mehr als über die Einzelerfolge“) den Heilungsprozess mit ausgewogener und basenreicher Ernährung („Um der Übersäuerung vorzubeugen“) zu unterstützen. Eine Operation oder entzündungshemmende Präparate lehnt er ab. Eine Heilung wäre keineswegs garantiert. „Außerdem bekämpft man damit nur die Symptome, nicht aber die Ursachen.“ Trotz seiner ungewissen Lauf-Zukunft würde sich der ehemalige Fußballer und noch aktive Schülertrainer gern wieder mehr seiner Hauptsportart widmen. „Denn Laufen bleibt trotz der intensiven Erfahrungen, die mir der Triathlon bisher schon geboten hat, meine Leidenschaft.“



Bericht von Tammo Lotz
Fotos von Tammo Lotz & Helmut Schaake
Ergebnisse www.koberstaedter-marathon.de
Zu aktuellen Inhalten im LaufReport HIER

Ihr Lauf in



LaufReport.de



Klick HIER