



Zeigt her Eure Schuhe!

Die Beunaer Läuferinnen gehen am Sonntag beim 13. Mitteldeutschen Marathon in Spergau an den Start. Für die MZ geben sie preis, warum genau sie auf welche Schuhe setzen.

FOTOS: PETER WÖLK

VON MICHAEL BERTRAM

SPERGAU/MZ - Um 9 Uhr muss alles passen. Dann gehen an diesem Sonntag in Spergau wieder zahlreiche Läufer beim 13. Mitteldeutschen Marathon auf unterschiedlich lange Strecken. Auf Körper und Geist, aber vor allem auch auf das richtige Schuhwerk kommt es dann an. Denn nur wer perfekt vorbereitet ist, wird den Zielbogen in Halle durchlaufen. Die sportlichen Treter spielen dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle, wirken an den Füßen während des Laufs doch Kräfte bis zum Dreifachen des eigenen Körpergewichtes.

Die MZ hat Laufexperte Gerd Matalla vom SV Beuna befragt, was der Laufschuh im Optimalfall alles leisten muss und sich bei Starterinnen nach den Vorzügen der von ihnen favorisierten Schuhe für Sonntag erkundigt. „Schutz, Dämpfung und Stabilisierung“, fasst Matalla die wichtigsten Funktionen eines idealen Laufschuhs zusammen. Trotz alledem sollte er nicht zu schwer sein. „150 bis maximal 300 Gramm sind ein ideales Gewicht“, erklärt der Beunaer Athlet. Zudem muss eine gute Durchlüftung gegeben sein. Die Dämpfung sei vor allem wichtig, damit die Schockwellen beim Aufprallen des Fußes auf den Boden gemindert werden und der menschliche Stützapparat geschont werde. „Dazu setzen die Hersteller auf moderne Materialien, wie zum Beispiel in der Sohle verarbeitete Gel“, erklärt Matalla. Um mögliche Fußfehlstellungen



1 **Manuela Morgenstern** fällt mit ihren rosafarbenen Schuhen auf und freut sich, dass sie dank ihrer Leichtigkeit schneller laufen kann.

zu korrigieren, sollte der ideale Laufschuh zudem stabilisierend wirken. Verstärkungen, sogenannte Pronationsstützen, vermeiden ein zu starkes Einknicken.

1 **Manuela Morgenstern (50)** wird am Sonntag auf ihre rosafarbenen Laufschuhe der Marke Brooks „Pure Flow“ setzen. „Die passen zudem super zu meinem Laufshirt“, scherzt die Sportlerin. Die Vorzüge des Schuhs seien sein Gewicht und die Dämpfung, erklärt die Leichtathletin. „Er wiegt knapp unter 200 Gramm, dadurch kann man etwas schneller laufen“, sagt sie. „Zudem fühlt sich die Dämpfung in den Sohlen gut an - es ist fast so, als

würde der Schuh beim Auftreten immer etwas Energie zurückgeben.“ Im heimischen Schrank hat Morgenstern mindestens sechs Paar Laufschuhe stehen - für jede Strecke, für jedes Wetter. „Und dieselben noch mal in weiß“, sagt sie.



3 **Gisela Meißner** schwärmt vom guten Fußbett ihres Schuhs, dank dem ihr Fuß auch am Sonntag stets stabil bleiben soll.

würde der Schuh beim Auftreten immer etwas Energie zurückgeben.“ Im heimischen Schrank hat Morgenstern mindestens sechs Paar Laufschuhe stehen - für jede Strecke, für jedes Wetter. „Und dieselben noch mal in weiß“, sagt sie.

2 **Bärbel Bendig (48)** hat fünf verschiedene Laufschuhe zu Hause stehen. Für Sonntag hat sie einen Adidas „Energy Boost“ ausgewählt. „Die sind so weich, dass es sich anfühlt, als laufe man auf Daunenfedern“, schwärmt sie von ihren azurblauen Tretern. Die Schuhe wird sie an diesem Wochenende bereits zum dritten Mal bei einem Halbmarathon tragen. „Und bis jetzt hatte ich nie Blasen“, erklärt sie die erneute Auswahl.

2 **Bärbel Bendig (48)** hat fünf verschiedene Laufschuhe zu Hause stehen. Für Sonntag hat sie einen Adidas „Energy Boost“ ausgewählt. „Die sind so weich, dass es sich anfühlt, als laufe man auf Daunenfedern“, schwärmt sie von ihren azurblauen Tretern. Die Schuhe wird sie an diesem Wochenende bereits zum dritten Mal bei einem Halbmarathon tragen. „Und bis jetzt hatte ich nie Blasen“, erklärt sie die erneute Auswahl.

3 **Gisela Meißner (62)** setzt auf einen blau-neongrünen Schuh der Marke Brooks. „Der hat ein richtig gutes Fußbett, so dass



4 **Renate Großmann** zeigt ihre knallbunten Markenschuhe, die für Langstrecken geeignet sind. Der Grund: ihre gute Dämpfung

der Fuß nicht hin- und herwackelt. So bleibt der Fuß die ganze Zeit über in Form“, begründet sie ihren Griff in den Schuhschrank, der deutlich übersichtlicher als der ihrer Kameradinnen ist: Denn nur zwei Paar Laufschuhe seien dort zu finden.

4 **Renate Großmann (57)**: „Er ist stark gedämpft und deshalb ideal für Langstrecken ab 20 Kilometern geeignet“, berichtet die Leichtathletin über ihren knallbunten Laufschuh der Marke Hoka „One One“. Wie gut die Dämpfung ist, lässt sich beim Anblick der Sohle erahnen. Das neongrüne Polster wirkt beinahe wie ein Absatz. Die Auswahl des Schuhs schien Großmann einfach gefallen zu sein, obwohl auch sie vier Paar ihr Eigen nennt.

5 **Conny Knoche (47)** wird zum letzten Mal mit einem sehr günstigen Schuh aus dem Discount starten. „Nach einem Jahr regelmäßig laufen muss der jetzt einfach gewechselt werden“, erklärt sie die Maßnahme. Dass es sich um keinen Markenschuh handle, sei nicht so schlimm. „Ich habe mir im Fachgeschäft eine spezielle Laufsohle besorgt“, erzählt Knoche über ihren farbenfrohen Schuh.

Zum Fachgeschäft rät übrigens auch Laufexperte Matalla. „Dort gibt es Beratung und eine Laufbandanalyse“, erklärt er und verrät noch einen letzten Tipp: „Immer zwei Nummern größer kaufen.“



2 **Bärbel Bendig** setzt auf einen Markenschuh. Drei Halbmarathons habe er bereits mitgemacht. „Blasen hatte ich nie“, sagt sie.

STRECKENINFORMATIONEN

Volksfeststimmung entlang der Strecke von Spergau bis Halle

Am Startort Spergau geht es am Sonntag ab 8 Uhr an der Jahrhunderthalle rund. Sport und Unterhaltung werden dort für Stimmung sorgen. Bei der 13. Auflage des Mitteldeutschen Marathons ist Spergau wieder Startort. Bevor um 9 Uhr die Marathonläufer, die Staffeln und die Rollstuhl-Fahrer in Richtung Halle starten, sorgen die Blasmusikanten der Flachlandfinken für Stimmung. Wenn der offizielle Start für den langen Kanten Geschichte ist, startet um 9.10 Uhr der Spergauer Schnupperlauf. 200 Kinder und Jugendliche aus den Schulen Leuna, Bad Dürrenberg, Spergau und Großkorbetha gehen dann auf den Rundkurs an der Jahrhunderthalle. „Aber der Lauf ist auch offen für jeden Interessierten“, betont Helmut Schladebach. Der Schatzmeister der SGS hält wie seit Jahren die Fäden am Startort Spergau in seinen Händen. T-Shirts, Medaillen und Pokale sowie ein kleiner Snack warten wie immer auf die Kids. Um 10 Uhr gibt es vor der Jahrhunderthalle den Start für das Total-Inline-Skating. Drei Runden von Spergau über Wengelsdorf mit einer Gesamtlänge von zehn Kilometern warten auf die Skater. Das für Spergau obligatorische Volksfest findet diesmal nicht am Luiseneck, sondern zentral auf den Flächen um die Jahrhunderthalle statt. Bis zum Mittag wird eine Disko für Unterhaltung sorgen. Ab

11.30 Uhr serviert Bäckermeister Edgar Marx wie immer Spanferkel und Wildschwein mit Kraut.

Am Kilometer 10 der Strecke unmittelbar am Ford-Autohaus in Leuna ist die erste Versorgungsstation für die Marathonis eingerichtet. Von der Terrasse des Verkaufspavillons haben die Zuschauer beste Sicht auf die Läuferinnen und Läufer. Ein DJ sorgt für Unterhaltung. Auch für das leibliche Wohl der Zuschauer ist gesorgt.

In Merseburg am Bahnhofsvorplatz unweit des Busbahnhofs finden die nun schon traditionellen Kita-Läufe statt. Staffeln aus zehn Kindereinrichtungen aus Merseburg und Umgebung bis hin nach Querfurt werden um den Sieg kämpfen. Allerdings steht der breiten-sportliche Charakter auch für die Kinder im Vorschulalter im Vordergrund. Während die Marathonis den Kilometer 15 in Merseburg passieren, starten die Kita-Staffel um 11 Uhr ihre Läufe. Am Rande der Veranstaltung hat der Landes-sportbund eine Hüpfburg aufgebaut, um für eine zusätzliche Bewegungsmöglichkeit für die Kids zu sorgen. Auch für eine Imbissversorgung ist gesorgt.

Autofahrer müssen sich aufgrund des Laufevents am Sonntag bereits ab den Morgenstunden auf

Behinderungen einstellen: Die Ortslage Spergau ist etwa von 7 bis 14 Uhr gesperrt. In Bad Dürrenberg die Dürrenberger, in Kirchföhndorf die Kirchföhndorfer Straße. Hier die weiteren Sperrungen (jeweils rechter Fahrstreifen in nördlicher Richtung) im Überblick:

Leuna: Spergauer Straße, Haupttor, Goethestraße, Umlandstraße, Heinrich-Heine-Straße, Haberstraße, Clara-Zetkin-Straße, Emil-Fischer-Straße, Rosenstraße, Merseburger Straße, Leunatorstraße, Friedrich-Ebert-Straße;

Merseburg (9-13 Uhr): Weißenfesler Straße, B 181 Naumburger Straße, König-Heinrich-Straße, Hallesche Straße, Querfurter Straße, Geh- und Radweg an der B91, Knapendorfer Weg;

Schkopau (9- 12.45 Uhr): Knapendorfer Weg, Merseburger Straße, Hall. Straße, Korbethaer Straße; OT Korbetha (9-13 Uhr): L 171; OT Rattmannsdorf, Hohenweiden, Benkendorf (9-14.30 Uhr): L 171;

außerdem gesperrt: mehrere Straßen in Halle-Neustadt sowie Vollsperrung der Nordfahrbahn Magistrale von Riebeckplatz nach Halle-Neustadt (6-16 Uhr) und Waisenhausmauer, Leipziger Turm sowie Hansering. Umleitungen sind ausgeschildert.



5 **Conny Knoche** ohne einen Markenschuh, dafür aber mit einer speziellen Laufsohle aus dem Sportfachgeschäft kommt Conny Knoche aus.