



TW40

GER

IRONMAN



Triathlon

MARIA-TERESA RAETHER

Triathlon

©





SPONSOREN



Vielen Dank für die
freundliche
Unterstützung
meiner Sponsoren.

engelhorn
sports



TOM | CO.



716 DISTANZEN



OLYMPISCH

1,5 KM SCHWIMMEN

30 KM RADFAHREN

10 KM LAUFEN

HALBDISTANZ

2 KM SCHWIMMEN

90 KM RADFAHREN

21,2 KM LAUFEN

IRONMAN

3,8 KM SCHWIMMEN

180 KM RADFAHREN

42,195 KM LAUFEN



MARIA-TERESA RAETHER

716



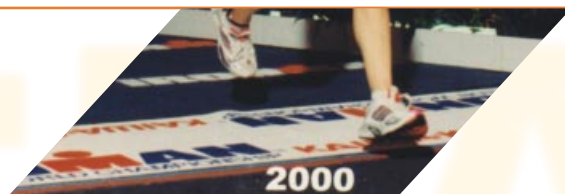
Geburtsdatum 19.03.60
Geburtsort Hamburg
Familienstand ledig

Ausbildung

1966 – 1980 Grundschule und Gymnasium Hamburg
1980 Fachhochschulreife
1981 Praktikum in der Kunsttischlerei Sebastian Schadhauser in Todi, Italien
1981 – 1987 Tischlerlehre und Gesellenzeit in der Tischlerei + Treppenbau poth GmbH, Meisterprüfung
1991 Praktikum in der Firma Objektform „Design for Business“ in Kronberg
1991 Praktikum im Deutschen Architekturmuseum in Frankfurt

Berufserfahrung

1992 Freiberufliche Tätigkeit im Architekturbüro Vittorio M. Lampugnani in Frankfurt
1993 – 1994 Projektleitung von Hotelbauten im gesamten Bundesgebiet als festangestellte Innenarchitektin für das Architekturbüro Knich + Oehmichen in Weinheim
1995 – 1999 freiberuflich tätig als Innenarchitektin mit Auftragsarbeiten unter anderem für die Schreinerei poth in Birkenau und das Büro für Architektur + Gestaltung in Weinheim
seit 1999 fest angestellt bei engelhorn sports in Mannheim und Leitung der Laufschiule für engelhorn sports





IRONMAN 3,8 KM SCHWIMMEN . 180 KM RADFAHREN . 42,195 KM LAUFEN

SPORTLICHER WERDEGANG

716

- 1991** Marathon Frankfurt
- 1992** Marathon Frankfurt
- 1993** 100 km Rodenbach
Marathon Hamburg
Halbmarathon Lampertheim
- 1994** Marathon Hamburg
Marathon Frankfurt
Marathon New York
Halbmarathon Lampertheim
- 1995** 50 km Rodenbach
Marathon Hamburg
Marathon Arolsen
- 1996** Halbmarathon Berlin
Halbmarathon Lampertheim
Ironman Roth
Triathlon Viernheim
- 1997** Powerman Lanzarote
Halbmarathon Lampertheim
Marathon Hamburg
Ironman Roth
Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii
Radmarathon Ötztal
Triathlon Viernheim
Ironman Hawaii, Kailua-Kona



- 1. Platz Altersklasse
- 6. Platz Gesamt
2. Platz Gesamt
- 3. Platz Altersklasse
- 238 km, 5500 Höhenmeter
1. Platz Altersklasse

- 1998** Powerman Lanzarote
Halbmarathon Lampertheim 1. Platz Gesamt
Ironman Roth
Triathlon Viernheim
Ironman Canada 1. Platz Altersklasse
Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii
Ironman Hawaii, Kailua-Kona
- 1999** Powerman Lanzarote 2. Platz Gesamt
Ironman Roth 2. Platz Altersklasse
Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii
- 1999** Powerman Lanzarote 2. Platz Gesamt
Ironman Roth 2. Platz Altersklasse
Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii
Triathlon Viernheim 1. Platz Altersklasse
Ironman Hawaii, Kailua-Kona

... 2000 2001 2003 2004 2005





IRONMAN 3,8 KM SCHWIMMEN . 180 KM RADFAHREN . 42,195 KM LAUFEN

SPORTLICHER WERDEGANG

716

2000	Powerman Lanzarote		
	Ironman Roth	2. Platz Altersklasse	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii		
	Triathlon Viernheim	1. Platz Altersklasse	
	Marathon Berlin		
2001	Ironman Hawaii, Kailua-Kona	3. Platz Altersklasse	
	Ironman Roth	2. Platz Altersklasse	
	Triathlon Viernheim	1. Platz Altersklasse	
	Ironman Canada	1. Platz Altersklasse	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii		
2002	Ironman Hawaii, Kailua-Kona	3. Platz Altersklasse	
	Halbdistanz St. Croix	3. Platz Altersklasse	
	Deutsche Meisterschaft	2. Platz Vizemeisterin	
	Olympische Distanz Ladenburg	2. Platz Gesamt	
	Halbdistanz Deutsche Meisterschaft Immenstadt	1. Platz Altersklasse	
2003	Ironman Frankfurt	Deutsche Meisterin	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii	9. Platz Gesamt	
	Halbmarathon Lampertheim	1. Platz Altersklasse	
	Triathlon Viernheim	2. Platz Gesamt	
	Ironman Hawaii, Kailua-Kona	1. Platz Altersklasse	
2004	Halbmarathon Lampertheim	2. Platz Altersklasse	
	Ironman Frankfurt	3. Platz Gesamt	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii	1. Platz Altersklasse	
	Halbdistanz Deutsche Meisterschaft Kulmbach	1. Platz Altersklasse	
	Triathlon Viernheim	2. Platz Altersklasse	
2005	xterra Deutsche Meisterschaft Titisee	1. Platz Altersklasse	
	Ironman Hawaii, Kailua-Kona	4. Platz Altersklasse	
	xterra Weltmeisterschaft Maui	1. Platz Altersklasse	
	Weltmeisterin		
	Halbmarathon Heidelberg	2. Platz Altersklasse	
2006	Ironman Frankfurt	2. Platz Altersklasse	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii		
	Halbdistanz Deutsche Meisterschaft Kulmbach	1. Platz Altersklasse	
	xterra Deutsche Meisterschaft Titisee	1. Platz Altersklasse	
	Ironman Hawaii, Kailua-Kona	1. Platz Altersklasse	
2007	Halbmarathon Heidelberg	2. Platz Altersklasse	
	Olympische Distanz Deutsche Meisterschaft Hannover	1. Platz Altersklasse	
	Ironman Frankfurt	1. Platz Altersklasse	
	Qualifikation zur Weltmeisterschaft auf Hawaii	14. Platz Gesamt	
	Halbdistanz Deutsche Meisterschaft Kulmbach	1. Platz Altersklasse	



Eine Frau läuft an die Grenzen – Maria Raether bereitet Kursteilnehmer auf den Marathon vor

Auch eine diplomierte Lauftherapeutin braucht einen Personal Trainer: Im Fall von Maria Raether ist das ihr Hund, der morgens unmissverständlich zu verstehen gibt, dass nun erst mal Laufen angesagt ist. Nach absolviertem Lauftraining sind dann beide entspannt und fit für den Tag!

Als erfahrene Triathletin und Lauftherapeutin leiten Sie seit 5 Jahren die Laufschule bei engelhorn sports. Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit dem Laufsport gemacht?

Es ist schön, in Bewegung zu sein! Man ist unabhängig, denn man kann (fast) überall loslaufen. Laufen hilft mir, Stress abzubauen, zu entspannen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

Sie bereiten Ihre Teilnehmer unter anderem auch auf den Mannheim-Marathon vor. Welche Voraussetzungen sollen Interessierte unbedingt mitbringen?

Ganz wichtig ist der Spaß am Laufen. Man sollte motiviert sein, über längere Zeit an einer Sache zu bleiben. Wichtig ist Fleiß. Die familiären Bedingungen und die Anforderungen am Arbeitsplatz müssen den Freiraum für ein intensives und monatelanges Training erlauben.

Wie viel Trainingsaufwand muss betrieben werden, um als Laufanfänger einen Marathon erfolgreich absolvieren zu können?

4 bis 5 Einheiten pro Woche und das mindestens 6 Monate lang.

Auf welche Trainingsaspekte legen Sie bei einem Neueinsteiger in der Laufschule besonderen Wert?

Vor allem an der Ausdauer muss gearbeitet werden. Mit entsprechendem Training lässt sich die Ausdauer von Herz und Kreislauf schnell verbessern. Die Strukturen des Körpers, also Bänder, Sehnen, Muskeln, müssen an die sportlichen Anforderungen nach und nach „gewöhnt“ werden.

Welche Faktoren kommen bei einem Standard-Marathontraining zu kurz?

Die Rumpfstabilisierung, Entspannung und Regeneration. Ein umfassendes Marathontraining beinhaltet neben den praktischen Trainingseinheiten auch theoretisches Wissen.

Welche Fehler stellen Sie bei Laufanfängern beim Marathontraining am häufigsten fest?

Zu wenig Kontinuität, ein zu hohes Lauftempo, ein zu monotonen Trainingsprogramm.

Welche Themen werden in Ihren Kursen aufgegriffen?

Fragen zur Ernährung und einer „gesunden“ Lebensweise, d.h. Sie lernen, die Arbeitsgewohnheiten und Anforderungen des Alltags auf diese speziellen Trainingsanforderungen anzupassen.

Wie wichtig ist die richtige Ausstattung für das Training und den Wettkampf?

Ganz wichtig ist die Wahl der richtigen Schuhe, denn sie müssen Wirbelsäule, Bänder und Gelenkstrukturen schonen. Wichtig ist auch eine Bekleidung, die das individuelle Wohlbefühl fördert, z. B. Kleidung aus Mikrofaser, die Feuchtigkeit von der Haut ableitet. Wichtig sind gerade beim Marathon Socken, die nicht scheuern. Das Training findet oft in der Dämmerung statt, daher empfiehlt sich eine Laufkleidung, die mit Reflektoren ausgestattet ist.

Frau Raether, wir danken Ihnen sehr herzlich für das Gespräch und wünschen Ihnen und Ihren Kursteilnehmern viel Erfolg beim kommenden Mannheim-Marathon!



Die Architektin baut auf ihre Marathon-Mannschaft

LEICHTATHLETIK: Maria Raether von Engelhorn sports trainiert einen Teil des „MM hoch 42“-Teams / „Alle schaffen es“

Von unserem Mitarbeiter
Roland Bode

Maria Raether ist eine erfahrene Lauftherapeutin. Seit acht Jahren hat sich die 20-fache Ironman-Teilnehmerin – unter anderem auf Hawaii – auf dieses Gebiet spezialisiert. Freizeit- wie Leistungssportler wissen die konsequente Trainingsarbeit der gebürtigen Hamburgerin zu schätzen. Ihre kompetente Meinung ist gefragt. Natürlich auch, wenn es um die Vorbereitung auf den MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar am 21. Mai geht.

Dem fiebert seit Ende November die 25 Teilnehmer des „MM hoch 42“-Teams entgegen. Aufgeteilt in vier Gruppen unserer Kooperationspartner Med sportif, Sportomed, Pfitzenmeier und Engelhorn sports, holen sie sich das nötige Rüstzeug

MM⁴²
MANNHEIMER MORGEN

Mit freundlicher Unterstützung
unserer Kooperationspartner:

med sportif - Offizieller
Sportmedizinischer Partner
des Marathon Mannheim

FITNESS PARK
PFITZENMEIER

engelhorn
sports

sportomed
GESUNDHEITSTRECKEN

für die langen und harten 42,195 Kilometer durch Mannheim und Ludwigshafen.

Maria Raether ist eigentlich gelernte Innenarchitektin. Das Bild passt für Gerlinde Baunach-Mayer, Dagmar Wagner, Ursula Zelter, Doris Schnakenburger, Roland Eils, Reiner Jung und Thomas Mück. Diese Sieben bereiten sich in der Gruppe von Engelhorn sports auf ihren ersten Start über die historische Laufstrecke vor. Für alle soll die 45-Jährige auch zur Architektin des Erfolgs werden. Erfolg heißt in diesem Fall „finishen“, im Ziel am Wasserturm ankommen. „Möglichst mit einem Lächeln im Gesicht“, wünscht sich Maria Raether. Entsprechend hart wird im Vorfeld daran gearbeitet, um der immensen körperlichen Belastung am Ende Stand zu halten.

„Ganz am Anfang musste ich allen klar machen, dass sich mit einem Marathon vor Augen das gewohnte Leben jedes Einzelnen einschneidend verändert. Alle haben Beruf, Familie und ein persönliches Umfeld. Der zeitliche Trainingsaufwand ist immens. Vieles bleibt auf der Strecke. Das kann mitunter zu Spannungen in Beziehung oder am Arbeitsplatz führen. Dagegen sind Umstellungen in der Ernährung und andere Dinge eher verkraftbar“, schildert Raether den Beginn einer Arbeit, in der sie für die Betroffenen über ihre Trainerrolle hinaus längst zur guten Freundin, Fee, gar Seelsorgerin geworden ist. „Ich weiß gar nicht genau, wie oft am Tag bei mir das Handy klingelt“, erzählt sie. Aber, weil Maria Raether parallel die Laufschule von Engelhorn sports und eine Anfänger-Laufgruppe betreut, werden es nicht eben wenige Anrufe sein.

Vier Mal pro Woche trainiert die Weinheimerin mit der kleinen Gruppe von „MM hoch 42“. Erklärtes Höchstziel: Grundlagenausdauer schaffen, den Körper auf die lange Strecke optimal vorbereiten. Drei Stunden geht es inzwischen regelmäßig auf die Strecke: „Mehr nicht, weil beim Marathon die Körner für die letzten Kilometer noch da sein müssen.“ Lauftechnik (optimale Körperhaltung, korrekter Einsatz der Arme, Laufstil), Stabilisations-Gymnastik (spezielle Festigung der stark beanspruchten Rumpf- und Rückenmuskulatur) und im mittlerweile angelaufenen Stadium auch



Die Gruppe unseres Kooperationspartners Engelhorn sports: Doris Schnakenburger, Gerlinde Baunach-Mayer, Thomas Mück, Lauftherapeutin Maria Raether, Ursula Zelter, Dagmar Wagner und Hund Akira (von links) Es fehlen: Roland Eils und Reiner Jung. Bild: Delta

Tempo-Orientierung (Training mit höherer Intensität) sind weitere wichtige Bestandteile eines bis ins Detail ausgefeilten Konzeptes. Ergänzt wird das Ganze durch einen individuellen Trainingsplan für jeden Einzelnen, der sich auf den Werten von Laktattests stützt. „Man darf nicht vergessen: Jeder der Gruppe ist in einer anderen körperlichen Verfassung angekommen. Jeder ist unterschiedlich belastbar. Aber alle schaffen es“, ist sie überzeugt.

„Ich habe große Hochachtung davor, wie alle bereit waren, ihr Leben umzustellen. Die Gruppe ist nicht nur fleißig, sondern irgendwie auch lustig“, beschreibt Maria Raether „ihre“ Mannschaft. Die wiederum hat das Kompliment schon in den vergangenen Wochen unisono zurück gegeben. Begriffe wie „professionell“, „große Motivationshilfe“, „gute Ratgeberin“, „hervorragende Trainerin“, lobten ihre sieben Schützlinge. Besonders bewundert Raether

bei, wie sich ihr Lauftrupp durch den harten und langen Winter geschlagen hat.

Wohl auch ein Verdienst der Trainerin, die gerade auf den Gruppen-Charakter großen Wert legt. „Das schweißt zusammen, man motiviert sich gegenseitig, hat einfach mehr Spaß am Laufen“, kennt Raether ihr Erfolgsrezept. Schon bei der Auswahl hat sie auf eine vernünftige Zusammensetzung des Teams geachtet. „Ich wollte keine ganz jungen Leute, die ohnehin im Sport aktiv sind. Eher weiche, die im Berufsleben stehen, sportlich einen Neuanfang machen möchten“, erklärt sie. Weil sich jetzt schon der Großteil für die Vorbereitung auf den Marathon 2007 angemeldet hat, konnte Maria Raether noch ein anderes Kernziel umsetzen. „Jeder von ihnen hat Spaß am Laufen gefunden und möchte dabei bleiben.“ Zum letzten Test geht es am Sonntag zum Halbmarathon nach Heidelberg.



Mannheim ehrt die Triathleten von Hawaii

Der Erfolg der MTG hat die Sportart und die Stadt über die Landesgrenzen bekannt gemacht

Von unserem Redaktionsmitglied
Jürgen Flatken

Groß und schwer ist es, das in braunes Leder eingefasste Goldene Buch der Stadt, in das sich gestern Normann Stadler, der Sieger des härtesten Triathlon der Welt von Hawaii, und seine Mitstreiter im Kampf gegen den inneren Schweinehund und die Naturgewalten eingetragen haben. Zusammen mit Alexander Taubert, der Vierter wurde und Timo Brachts achten Platz haben die drei das Teilnehmerfeld auf Hawaii dominiert, die Mannschaftswertung gewonnen und die Mannheim durch ihren Einsatz für einen kurzen Augenblick in das Zentrum der Weltöffentlichkeit gerückt. „Als Anerkennung dieser großen sportlichen Leistungen und der Verdienste der Triathleten um die Stadt“, so Bürgermeister Dr. Peter Kurz, „tragen sich die Sportler der MTG nun in das Goldene Buch ein.“

„Mannheim ist mit dem Ironman-Virus infiziert“, freut sich Kurz mit den Ausnahmesportlern über deren Erfolg. „Ich habe es anfangs gar nicht glauben können, dass ein Mannheimer den Ironman gewonnen hat. Für mich ist die Leistung jenseits des Vorstellbaren“, versucht der Bürgermeister das allgemeine Staunen in Worte zu fassen: es galt 3,8 Kilometer im Pazifik zu schwimmen, 180 Kilometer mit dem Rad zu fahren und anschließend einen Marathon zu laufen. „Der Doppelsieg und die super Teamleistung wird diese Sportart in der öffentlichen Wahrnehmung voranbringen“, ist sich Kurz sicher. „Die Stadt ist stolz darauf, dass man Mannheim jetzt in einem Atemzug mit diesem Höchstleistungssport nennt.“ Hatte der Triathlon in der öffentlichen

Wahrnehmung bisher ein Schattendasein geführt, ist er durch den Erfolg der Mannen der MTG Mannheim in das Zentrum des Interesses gerückt.

„Es ist schon toll, dass wir uns hier eintragen dürfen und so für unsere Arbeit belohnt werden. Jetzt haben wir die Möglichkeit, den Sport einer breiten Öffent-

lichkeit bekannt zu machen“, freut sich Timo Bracht, der als Achter – im Gegensatz zum Sieger Normann Stadler – nicht im Zentrum der Medien steht. „Ich muss mir meinen Anteil am Erfolg hart erkämpfen und beim nächsten Mal noch schneller werden“, sagt er lachend. „Die Jagd auf Normann ist eröffnet.“



Normann Stadler trägt sich mit Winni Traub, Maria Raether, Timo Bracht und Alexander Taubert (v.l.) ins Goldene Buch ein. Bürgermeister Kurz schaut zu. Bild: Rittelmann



Nach einem Tässchen Tee gibt's den WM-Titel als Zugabe

TRIATHLON: Maria Raether setzt auf Maui das Sahnehäubchen auf eine gelungene Saison / Sieg beim Xterra

Aus Wailea/Maui berichtet
unser Redaktionsmitglied Ute Krebs

Sie sitzt nachdenklich auf einem grünen Fleck nahe des Pazifiks. Das vorgelagerte, schwarze Lavagestein bildet den Kontrast. Seltsam. Wie ruhig der Ozean ist. Viele Male hatte sie ihren Gegner ganz anders erlebt. Heute kann Maria Raether darüber lachen. Die Saison hat tatsächlich ein tolles Ende für die Triathletin des Soprema-Teams der MTG Mannheim gefunden. Erst „finishte“ sie vor gut einer Woche in Kailea-Kona beim Ironman Hawaii nach 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einem abschließenden Marathon in 10:56 Stunden – so schnell wie noch nie bei ihren sieben Teilnahmen im 50. US-Bundesstaat, dann setzte die Weinheimerin in Wailea auf der Vulkaninsel Maui das Sahnehäubchen auf eine gelungene Saison: Beim Xterra, der Weltmeisterschaft über 1500 Meter im lauwarmen Nass, 30 Kilometern auf dem Mountainbike über phasenweise haarsträubende Downhill-Passagen sowie elf Kilometern Cross-Strücke per pedes bei irre heißen Temperaturen sicherte sich die 43-Jährige den Titel in ihrer Altersklasse.

3:33,13 Stunden benötigte sie und war danach nur noch glücklich. „Damit hätte ich nicht gerechnet. Schließlich saß ich erst zum vierten Mal auf dem Mountainbike.“ Und das war auch noch geliebt. Maria Raether nahm den Wettkampf, für den sie

sich am Titisee qualifiziert, aber wegen zu später Anmeldung die deutsche Meisterschaft nicht zuerkannt bekommen hatte, ziemlich locker. Am Zweirad wurde erst gar nichts eingestellt und vor dem Start fuhr sie noch schnell zum Tee-trinken in ein zehn Meilen entferntes Cafe.

„Mal sehen, was geht“, lautete ihre Vorgabe nach acht Tagen ohne Training und mit angeschlagener Gesundheit. „Dann musste ich mich aber doch beeilen“, erklärte die Vierte in der AK 40 bis 44 von Kona. Denn zwei Eigenschaften scheinen die Laufspezialistin nicht im Stich zu lassen: Ihre professionelle Einstellung und ihr gesunder Ehrgeiz. „Wenn ich



42,5 Kilometer in den Knochen und dennoch ein Lächeln auf den Lippen. Maria Raether freut sich über den Sieg beim Xterra. Bild: Krebs

starte, will ich auch erfolgreich sein.“ Und die andere Triathlon-Variante mit den breiten Reifen gaben ihr den nötigen Kick. „Obwohl ich mich mit dem Rad beinahe zwei Mal böse auf die Schnauze gelegt hätte“, räumte sie später ein. Schließlich ging es zeitweise steil bergab. „Da war volle Konzentration angesagt“, beschrieb Maria Raether die (Tor-)tour über scharfkantige Lavafelsen, die einigen Kollegen zum Verhängnis wurden. Platte Reifen kosteten wertvolle Zeit.

Mit Kona war Wailea aber nicht zu vergleichen. „Natürlich ist der Wettbewerb auf Big Island wesentlich härter.“ Gegen den Ironman war „das gut organisierte Schwimmen ohne Wellen“ (Raether), optimal abzuschätzen wegen der im Abstand von 250 Metern montierten Bojen, ja fast ein Kindergeburtstag. Oder „nett“, wie es die Weltmeisterin formulierte. Für die MTGlerin erwiesen sich die elf Kilometer Laufen über Stock und Stein, im tiefen Sand und seichten Wasser ebenso als neue Herausforderung – der sie allerdings allemal gewachsen war. „Ja, ich glaube, ich bin zufrieden.“ Eine Feststellung, die man von der ambitionierten Dreikämpferin selten hört. 70 Prozent ihres Erfolges macht der Kopf aus, behauptet sie. Der Wille ist ihr Talent. „Den kann man nicht antrainieren“, sagt Maria Raether, für die jetzt erstmal Erholung angesagt ist. Sie blinzelt in die Sonne und lächelt. Und fast scheint es so, als zwinkere der Ozean zurück.



Hawaii Tagebuch

Der Finne tippt auf den „Kiwi“

TRIATHLON: Mika Luoto besucht die Mannheimer Teamkollegen / Die Nervosität steigt

Aus Kailua-Kona berichtet unser Redaktionsmitglied Ute Krebs

Der Neuseeländer Cameron Brown gewinnt den Ironman auf Hawaii 2003. Nach dem zweiten Rang 2001 und dem dritten Platz im vergangenen Jahr ist der „Kiwi“ über die höllischen Distanzen 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf der Rennmaschine und 42,195 Kilometer per pedes einfach dran. Das tippt zumindest Mika Luoto. Der Finne besucht die Mannheimer Teamkollegen in Sea Village, der Apartment-Anlage am Alii-Drive.

Luoto selbst will unter die Top Five kommen. „Und wenn ich Siebter werde, bin ich immer noch einen Platz besser als im Vorjahr“, rechnet der 30-Jährige vor. Sollte er am Samstag gar den großen Wurf landen und bei seinem vorerst letzten Ironman im 50. US-Bundestaat ganz oben auf dem

Treppchen stehen, hat der Skandinavier allen Freunden eine Riesenfete versprochen. Dann kann es aber auch gut sein, dass Luoto bei der ganzen Aufregung früher als geplant Vater wird. Seine hoch schwangere Ehefrau wird ihrem Mika auf jeden Fall vor dem Fernseher in Finnland die Daumen drücken. „Sehr wahrscheinlich wird es ein Mädchen“, verkündet der Papa in spe stolz. Luoto will mehr Zeit bei seiner Familie verbringen, deshalb spielt Hawaii in seinen nahen Zukunftsplänen keine Rolle mehr. Das Soprema-Team der MTG dagegen schon. „Ich werde auch im nächsten Jahr für Mannheim an den Start gehen“, verspricht der Triathlet, der sich in der Quadratestadt sehr wohl fühlt.

Für Maria Raether ist die Teilnahme am Jubiläumswettbewerb (25.) in Kailua-Kona etwas ganz Besonderes. „Gerade weil ich zuletzt große gesundheitliche Probleme hatte und es überhaupt nicht klar war, ob

ich erneut hier starten kann“, unterstreicht die 43-Jährige vor ihrem siebten Ironman auf der Vulkaninsel. „Mit meiner Vorbereitung bin ich alles andere als zufrieden.“ Allerdings gab es Langdistanzen, da lief es zuvor noch chaotischer ab.

Am fünften Tag auf Big Island ist die Nervosität deutlich zu spüren. Timo Bracht klagt über Halsschmerzen und verzichtet auf die morgendliche Schwimmeinheit. Matthias Heim dagegen radelt und läuft noch ein paar Kilometer. „Fast kein Wind und glühend heiß“, lautet die Wetterprognose für Samstag. Maria Raether winkt ab, sie kann sich Hawaii ohne Wind überhaupt nicht vorstellen. Gut eine Woche später hat sie auf Maui für einen weiteren Dreikampf gemeldet: Dann geht's über die Distanzen 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer mit dem Mountainbike und 15 Kilometer Laufen. „Nur so zum Spaß“, lächelt die Weinheimerin. Na dann!



Die Anspannung vor dem großen Wettkampf wächst, doch noch wirken Maria Raether und Timo Bracht gelassen.



Eiserne Lady katapultiert sich in die Top Ten

TRIATHLON: Maria Raether von der LSV Ladenburg wird Neunte beim Ironman Germany

Von unserem Redaktionsmitglied
Ute Krebs

Vor der Premiere in Frankfurt schien sie ziemlich nervös zu sein. Oder war es die Unsicherheit darüber, ob die veränderte Vorbereitung sich auszahlen würde? Maria Raether stellte sich dem Ironman Germany in der Hessenmetropole – erstmals Qualifikationswettbewerb für die inoffizielle Weltmeisterschaft auf Hawaii – mit gemischten Gefühlen. Nach 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,195 Kilometern Laufen hatten sich aber alle Zweifel in Luft aufgelöst: In 10:22,41 Stunden „finishte“ die 42-Jährige – das bedeutete persönliche Bestzeit und den neunten Rang in der Frauen-Gesamtwertung. „Ich bin in den Top Ten“, jubelte Maria Raether, die sich trotz glühend heißer Temperaturen ziemlich schnell wieder erholte.

1996 hatte sie ihren ersten Ironman in Roth absolviert, ein Jahr später qualifizierte sie sich das erste Mal für Hawaii in einer Zeit unter 10:30 Stunden. „Diese Marke würde ich gerne noch einmal erreichen“, lautete ihre Zielsetzung vor dem Ironman in Frankfurt. Nach dem Wettbewerb analysierte die ehrgeizige Eisenfrau ihren Sieg in der Altersklasse 40 bis 44, mit dem sie das Ticket nach Big Island löste, wesentlich kritischer. 1:03:55 Stunden im Wasser: „Das kann ich besser“, kommentierte die Triathletin ihre Leistung bei der ersten Disziplin, dem Schwimmen.

Mit ihrer Radzeit war sie dann sehr zufrieden. „Ich habe viel trainiert, dabei habe ich mich das erste Mal über die Halb- und Kurzstrecken für die längeren Strecken fit gemacht“, konstatierte die Weinheimerin, die für die LSV Ladenburg an den Start geht. Die veränderten



Geschafft: Maria Raether „finisht“ in Frankfurt nach 10:22,41 Stunden. Bild: zg

ten Übungseinheiten, so ganz nebenbei verbunden mit dem deutschen Meistertitel über die Mitteldistanz in Immenstadt und der Silbermedaille über die Kurzdistanz bei der „Deutschen“ in Ladenburg, hat sich ausgezahlt. Bei 5:16:14 Stunden blieb für Maria Raether die Uhr nach 180 Rad-Kilometern stehen. „Das war die siebteste Zeit bei den Frauen“, erläuterte

te Raether, die nach der exzellenten Vorstellung auf der Rennmaschine total kaputt in die Laufschuhe schlüpfte.

Die letzte, eigentlich ihre stärkste Disziplin, funktionierte dann vor allem über den Kopf. „Ich laufe wie ein gut geölter Diesel“, beschreibt sie. Die gebürtige Hamburgerin wusste nämlich sehr genau, dass sie beim zweiten Wechsel nur auf Rang zwei in ihrer Altersklasse lag. Bei Kilometer 20 überholte sie dann ihre Kontrahentin im Kampf um den Titel und wusste bereits ab diesem Zeitpunkt: Den Startplatz in Hawaii kann mir keiner mehr nehmen. Obwohl die letzten drei Kilometer dann noch einmal knallhart waren. Aber die 42-Jährige ließ sich von den Anfeuerungsrufen ihrer Bekannten ins Ziel tragen. Natürlich hatte sie nur zu gerne bei ihrer Paradedisziplin noch etwas mehr Gas gegeben, aber bei diesen Bedingungen war einfach nicht mehr drin. „Insgesamt waren die Laufzeiten nicht so überragend“, zeigte sie sich schließlich mit 3:56:57 zufrieden. Obwohl sie nach ihrem 15. Ironman verriet: „Ich wäre insgesamt gern unter zehn Stunden geblieben.“

Am 19. Oktober wird Maria Raether zum sechsten Mal auf Hawaii bei der inoffiziellen WM über die Langdistanz starten, in den vergangenen beiden Jahren gelang ihr in Kailua-Kona als Dritte in ihrer Altersklasse jeweils der Sprung aufs Treppchen. Zuvor landete sie auf den Plätzen sieben bis neun. „Ich habe mich eben kontinuierlich gesteigert“, betont die Lady mit dem eisernen Willen.

Nach dem Ergebnis von Frankfurt ist ihr dieses Jahr im 50. US-Bundesstaat erst recht einiges zuzutrauen. Obwohl Hawaii einen ganz eigenen Charakter hat – und mit keinem anderen Wettkampf zu vergleichen ist.

Sushi bis zum Abwinken

TRIATHLON: Für Maria Raether vergeht die Zeit wie im Flug

Während sich das Triathlon-Quintett aus der Region, Alexander Taubert, Matthias Heim, Jascha Detig, Timo Bracht und Karoline Kugler am dritten Tag auf Hawaii weiter mit längeren Trainingseinheiten auf den legendären Ironman am Samstag einstimmt, hat Maria Raether diese ausgiebigen Trips bereits hinter sich. Die 42-jährige Weinheimerin, die für die LSV Ladenburg

an den Start geht, ist eine Woche vor den Kollegen nach Kona geflogen und fragt sich bei superheißen Temperaturen und ziemlich viel Wind, wie sie dort in wenigen Tagen eigentlich Leistung über 3,8-Kilometer-Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2-Kilometer-Laufen bringen soll. Dass sie dazu aber im Stande ist, hat sie nicht zuletzt bei den vergangenen beiden Wettkämpfen bewiesen, als die starke Läuferin jeweils den dritten Platz in ihrer Altersklasse bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii belegt hat. Irgendwie also „business as usual“ für Maria Raether, die am Montag ihre Startunterlagen abgeholt und gestern die Nationenparade besucht hat.

1607 Athleten aus 49 Ländern werden am Samstag um 7 Uhr am Pier stehen und dem Startschuss entgegenfiebert. Bis dahin sind die Abende dieser „Woche des Jahres“ – der amerikanische Triathlet nennt sie Christmas week – bei Maria Raether nach einem festen Schema festgelegt, wobei die Essgewohnheiten etwas eintönig erscheinen. Denn bei der Weinheimerin gibt es jeden Tag Sushi: beispielsweise mit Avocado oder Papaya. Immer wieder Sushi – bis zum Abwinken. Außer vielleicht morgen, wenn sich die Dreikämpfer zur großen Pasta-Party treffen.

Vorher sollten allerdings die Laufsachen für den Wettbewerb abgegeben werden. Das ist ganz wichtig, vor allem für die Eisenfrauen: Bis dato müssen sie sich entschieden haben, in welchem Outfit sie sich durch die Lavalandschaft quälen. Freitag werden die Räder „abgenommen“, am Samstag gilt's. Endlich. Obwohl die Stunden wie im Flug verstreichen, wird es Zeit, dass es endlich losgeht. Aloha! kre





42,195 Kilometer – oder eine Nacht in der Disco durchtanzen

TRIATHLON: Der Bewegungsmensch Maria Raether zwischen Laufschule und Ironman / Auf Hawaii auf dem Treppchen

Von unserem Redaktionsmitglied
Ute Krebs

Sie lebt ihr Leben etwas anders als viele andere. Sicherlich gibt es Zeitgenossen, die sie für verrückt halten. Obwohl sie selbst über sich sagt: „Vieles bei mir ist doch langweilig, da trau ich mich gar nicht drüber zu reden.“ Prompt wirft sie die Jahreszahlen durcheinander, wenn sie über ihre sportliche „Laufbahn“ spricht. „Eigentlich ist das ja auch egal.“ Wichtig ist für Maria Raether, dass sie das, was sie tut, richtig macht. Ganz oder gar nicht. So lautet auch ihre Prämisse beim Laufen oder beim Triathlon.

Bei ihrer fünften inoffiziellen Weltmeisterschaft drückte die Langdistanz auf



Auf dem Rad und gegen den Wind: Maria Raether sicherte sich 2001 beim Ironman ...



... auf Hawaii in ihrer Altersklasse auch einen Platz auf dem Treppchen. Bilder (2): zg

nier und war sogar richtig gut“, erzählt die ehrgeizige Langstrecklerin.

Faul rumliegen ist nicht, Bewegung dagegen fast alles für die Frau, die sich 1997 bei ihrer zweiten Teilnahme in Roth gleich für den Ironman auf Hawaii qualifizierte – in einer Zeit unter 10:30 Stunden. „Bei diesem Wettkampf hat alles gepasst. Die Marke würde ich gern noch einmal erreichen.“ In der Folge bog Maria Raether jedes Jahr auf den 50. US-Bundesstaat, packte die Qualifikation für Kailua-Kona in Roth oder 2001 in Kanada. Sie gibt zu: „Ich liebe den Ozean und die Küste.“ Allerdings nur zum Schwimmen, Radfahren und Laufen. „Urlaub ist doch langweilig.“

Außerdem ist ihre größte Leidenschaft mit enormen Kosten verbunden, doch das verdrängt die Triathletin gern. Erst wenn ihre Resturlaub, ein 21 Jahre alter VW Passat, mal wieder Mucken macht, wird sie daran erinnert. Oder wenn der Wäschekorb überquillt. Maria Raether besitzt keine Waschmaschine. Aber auch das sieht sie ziemlich locker. „Bei Besuchen bringe ich eben meine schmutzige Wäsche mit.“ Dann vertraut sie auf gute Freunde, die sie wenigstens halbwegs verstehen. „Ohne Wettkämpfe könnte ich leben, aber ohne Radfahren und Laufen nicht.“

Ihr Hobby hat sie inzwischen zum Beruf gemacht: Nachdem sie mit 26 Jahren in Kassel begann, Möbel- und Ausstattungsdesigns zu studieren und nach dem Abschluss zunächst bei einem Architekten in Weinheim arbeitete, ist sie inzwischen als Diplom-Lauftherapeutin bei Engeln Sports in Mannheim tätig und berät die laufende Bevölkerung auch beim Schuhkauf. „Die positiven Auswirkungen des Laufens auf den Körper kommen nur dann zur Geltung, wenn man es richtig macht“, gibt sie ihren Grundsatz in zwei Kursen weiter. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Letzterer mindet – sofern die Teilnehmer das anstreben – in der 42,195 Kilometer langen Strecke. „Jeder kann Marathon laufen.“ Sagt Maria Raether und ist dafür selbst das beste Beispiel.

konnte ich nicht viel reißen.“ Zudem „erob“ sie Übungseinheiten mit dem Rennrad.

Dennoch, das Laufen ist und bleibt wohl ihre stärkste Disziplin. Als die Weinheimerin mit 30 Jahren aufhörte zu rauchen, begann sie mit dem Joggen. Und meldete sich heimlich, still und leise beim Frankfurter Marathon an. Ganz oder gar nicht. „Wenn ich eine Nacht in der Disco durchtanzen kann, werde ich auch irgendwie die 42,195 Kilometer packen“, lautete damals ihre Marschroute. Und die gelehrte Schreinerin, die es mit 20 Jahren wegen der Ausbildung von Hamburg in den Odenwald verschlug, meisterte die Distanz. „Danach habe ich intensiv trai-

nte, dass sie sich der dreifachen Herausforderung stellte. 1996 absolvierte die Lady mit dem eisernen Willen ihren ersten Ironman in Roth, ohne es zuvor über die Kurz- oder Mitteldistanz probiert zu haben. Ganz oder gar nicht. Ursprünglich wollte Maria Raether nur diesen einen Dreikampf über die Langdistanz durchstehen. „Einfach mal austesten, was geht.“ Dann wurde sie auf der Radstrecke von einem anderen Pedaleur überrollt. Sie finstete trotzdem. Und ließ sich von diesem Negativerlebnis nicht abschrecken. Im Gegenteil. Zusätzlicher Kampfgest war in ihr geweckt worden. „Ich wollte zeigen, dass ich es besser kann.“ Sie lernte richtig schwimmen. „Mit meinem mühseligen Bruststil

Einen Kompass für Maria

TRIATHLON: Raether ist deutsche Meisterin über die Mitteldistanz

Immer der gleiche Trost, das ist doch langweilig. Ofters mal etwas anders machen, so könnte ihr Motto lauten. Auch in ihrem Sport, dem Dreikampf aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, setzt Maria Raether das um. 1996 entdeckte sie ihr Herz für den Triathlon und absolvierte gleich den Ironman in Roth, nun eröffnete sie die Saison mit zwei kurzen und zwei Wettkämpfen über die Mitteldistanz. Ihre Ausbeute bei der jeweiligen deutschen Meisterschaft ist fast optimal. Erst erreichte die 41-Jährige in Ladenburg bei den nationalen Titelkämpfen über die Kurzdistanz (1,8 Kilometer Schwimmen, 43 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen) Rang zwei, dann setzte sie bei den internationalen deutschen Meisterschaften in Immenstadt noch einen drauf: Nach zwei Kilometern Schwimmen, 93 Kilometern Radfahren und 21 Kilometern Laufen holte sie nach 5:22,48 Stunden den Titel in der Altersklasse TW 40.



Maria Raether

Die Weinheimerin, die für die LSV Ladenburg an den Start geht, schwärmte danach von einem tollen Wettbewerb im Allgäu. „Obwohl die Strecke knallhart war“,

berichtet die 41-Jährige, die ihren ersten DM-Titel nicht so sehr als Überraschung ansieht. „Ich wollte gewinnen. Auch in Ladenburg wollte ich siegen, aber dort bin ich die Laufstrecke zu schnell angegangen und kam mit Seitenstechen ins Ziel.“ Besser lief es in Immenstadt – zumindest, was die Platzierung angeht. Denn hätte Maria Raether beim Schwimmen nicht kurzzeitig etwas die Orientierung und damit auch wertvolle Zeit verloren, wäre sie bei der Frauen-Gesamtwertung, bei der sie als 18. notiert wurde, noch weiter vorn gewesen. Auch am Ende der Laufstrecke zeigte sich Raether etwas desorientiert, wollte gar noch eine dritte Runde anschließen. „Aber Bekannte haben mich lautstark in den Laufrhythmus Richtung Ziel dirigiert“, lacht sie, um anzudeuten: „Vielleicht sollte ich das nächste Mal doch einen Kompass mitnehmen.“ Vor allem wird es wichtig sein, dass sich Raether, für die nun wieder die lange Distanz im Vordergrund steht, die Streckenführung in Frankfurt gut einprägt. Denn am 18. August will die gebürtige Hamburgerin in der Hessenmetropole das Ticket für den Ironman auf Hawaii lösen. Dafür verzichtet sie auch auf einen Start am Sonntag beim Heidelbergman. „Schade, ich hätte den Rhein-Neckar-Cup gerne mitgemacht“, erklärt sie zu der Gesamtwertung aus Ladenburg, Heidelberg und Viernheim (25. August). Bei letzterer Veranstaltung wiederum könnte Raether dabei sein. „Allerdings kommt es ganz darauf an, wie ich Frankfurt überstehe.“ kre

Sportler der Region

Hawaii belegte die 41-Jährige über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen in 11:58 Stunden den dritten Platz in ihrer Altersklasse (40 bis 44). „Genauso gut oder schlecht wie im vergangenen Jahr“, erklärt sie zu dem erneuten Sprung aufs Treppchen. Allerdings unter wesentlich anspruchsvolleren Bedingungen. „Es war ein Albtraum. Die Gegenströmung im Meer war furchtbar und der Wind auf der Radstrecke drückte die Athleten fast von den Rennmaschinen.“

In den Jahren zuvor war die Triathletin der LSV Ladenburg auf den Hängen um Platz sieben bis neun gelandet. „Ich habe mich kontinuierlich gesteigert“, sagt die gebürtige Hamburgerin, deren sportliche Ziele lauten: Schnell und schön lange laufen sowie natürlich verletzungsfrei bleiben. Gerade den zweiten Wunsch spricht sie mit Nachdruck aus, warfen sie Blessuren doch immer mal wieder zurück.

Probleme mit dem linken Bein, die sie zu einer einhalbjährigen Pause zwangen, waren auch verantwortlich dafür,



Erst wenn es hart wird, merkt man, dass der Wettkampf anfängt

TRIATHLON: Auf Hawaii läuft Maria-Teresa Raether aus Birkenau-Schimbach nach 10:52 Stunden als Siebte ihrer Klasse ins Ziel

(pfr.) „Den Ironman auf Hawaii, den will man einfach durchstehen, das ist und bleibt ein Lebensraum, auch wenn man nun schon zum dritten Mal die Strapazen auf sich nimmt“, so die 39-jährige Extremsportlerin Maria-Teresa Raether aus Birkenau-Schimbach. Erst seit wenigen Tagen ist die dynamische, willensstarke Frau von den 21. Ironman-Weltmeisterschaften auf Kailua-Kona (Hawaii) mit einer stolzen persönlichen Bilanz von ihrem insgesamt dreiwöchigen Aufenthalt auf Hawaii zurückgekehrt. Um die Gesamtkosten von rund 1600 Mark (Startgeld 400, Flug ca. 2000 etc.) zu senken, wohnte sie dort bei Freunden. „So konnte ich mich auch sehr gut wieder und die klimatischen Verhältnisse einstellen.“

„Ich habe mich doch glatt um eine ganz Stunde bei meiner dritten Teilnahme in Folge seit 1997 verbessert“, sagt sie. Als 685. Gesamtsiegerin von insgesamt nur 1300 zugelassenen Teilnehmern durchlief sie in 10:52:57 Stunden die Ziellinie dieses weltberühmten Langstrecken-Triathlons.

In ihrer Altersklasse W 35-39 - „wie immer die teilnehmendste“- wurde sie Siebte. Ihre Zeiten auf den einzelnen Streckenabschnitten 3,8 km Schwimmen (1:08 Stunden), 180 km Rad (5:57) und 42,195 km Marathon (3:42) waren sehr gut. „nur beim Schwimmen im offenen Meer (Pazifik) ohne Neopren-Anzug brachte ich mehr Zeit“, meinte sie, „denn der Neopren-Anzug hat Luftmatratzen-Eigenschaften, man ist dadurch schon etwas im Vorteil.“

Und wenn man bedenkt, dass die nur 54 kg leichte Frau während des Wettkampfes auch noch mit Magen- und Darmproblemen zu kämpfen hatte, wird diese Leistung umso bemerkenswerter. „Beim Radfahren musste ich mich zweimal übergeben, aber den Ironman auf Hawaii, den will man einfach durchstehen. Erst wenn es hart wird, merkt man, dass der Wettkampf anfängt“, so Maria-Teresa Raether. „Wer zudem auf der langen, schmerzenden Highway-Strasse, flankiert von der einstöckigen schwarzen Lavawand, mentale Schwächen zeigt, der hat keine Chance, bis zum Wendepunkt auf Hawaii zu kommen. Außerdem droht ständig Gefahr, einen Platz zu verlieren, wenn man Pech hat, über ein paar Krümel der spitzkantigen Lava zu fahren, die vom Wind auf den Highway geweht wurden.“



Mit persönlicher Bestleistung - um eine Stunde verbessert - kam Maria-Teresa Raether als 685. in der Gesamtwertung beim 21. Hawaii-Triathlon (Ironman) in 10:52:57 Stunden ins Ziel. „Am meisten musste ich auf der 180-km-Radstrecke in der Einöde, umgeben von der schwarzen Lavawand mit mir kämpfen, um die Wettkampf nach Magen- und Darmproblemen durchzustehen“, so die 39-jährige Triathletin. Bäder: privat



Raether nahm erst vor vier Jahren Kontakt mit diesem Sport auf. Und da schaffte sie gleich noch ein weiteres persönliches Ziel: „Ankommen vor Sunset (Sonnenuntergang) um 18 Uhr, denn danach wird es schlagartig ganz dunkel, und im Dunkeln zu laufen ist nicht angenehm.“

Die Sieger, bei den Männern der Belgier Luc van Liedt lief die Distanz in 8:17:17 Stunden, die Siegerin Lori Bowden (Kanada) brauchte 9:13:05 Stunden. Beste Deutsche war die Heidelbergerin Katja Schumacher (9:30:35) auf Platz 15 der Gesamtwertung. Maria-Teresa Raether wurde 685. in 10:52:57 Stunden. Im Jahr zuvor lief sie 11:54 (12. ihrer Altersklasse) und 1997 bei ihrer Hawaii-Premiere war sie ebenfalls knapp unter 12 Stunden geblieben.

Die Qualifikation hatte sich die 39-Jährige, Mitglied der LSV Ladenburg Triathlonabteilung, beim internationalen Triathlon in Roth (bei Nürnberg) geholt, wo sie 22. der Gesamtwertung (Frauen) aber als Zweite ihrer Altersklasse W 35-39 nach

10:20 Stunden ankam. Die Konkurrenz - etwa 100 Teilnehmerinnen - ist gerade in dieser Altersklasse für die beiden Qualifikationsplätze für Hawaii am größten.

Zuvor im Sommer war sie noch auf Lanzarote gestartet, wo sie als 14. Gesamtsiegerin ins Ziel lief. „Dort machte mir der berüchtigte Sirocco (Wind) stark zu schaffen“, aber der Wille, wieder in Hawaii, ihrem Traumurlandschaft, starten zu können, war stärker.

Schwimmen mit den Delphinen beim Triathlon auf Hawaii

IRONMAN: Maria-Teresa Raether in 11:54 Stunden im Ziel

(pfr.) Eigentlich schien für die Triathletin Maria-Teresa Raether aus Birkenau-Schimbach in diesem Jahr schon alles gelaufen zu sein, denn durch eine schwere Krankheit konnte sie beim internationalen Triathlon in Roth am 11. Juli nur weit unter ihrer Leistungsfähigkeit bei 15 Grad, Regen und Wind finishe. Auf der klassischen Distanz des „Ironman“-Triathlons über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und auf dem 42,2-km-Marathon-Lauf, war somit die Chance für die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in Hawaii in diesem Jahr wohl vertan.

Doch über eine spontane zusätzliche Teilnahme an dem internationalen Triathlon in Kanada am 10. August, wo überraschend 37 Grad und Wind herrschten, qualifizierte sie sich für den 20. „Ironman“-Triathlon in Hawaii. Durch einen deutlichen Sieg in 11:11 Stunden in ihrer Altersklasse (35-39 Jahre) war das Flugticket für die 26. Jubiläumsausgabe der Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii, ihrer Traumurlandschaft, gesichert.

Trotz der Belastung von drei Ultra-Distanzen innerhalb von 12 Wochen in diesem Jahr und den weiter verschärften Bedingungen auf Big Island, 32 Grad und Windböen bis zu 80 Stundenkilometer, konnte Maria-Teresa Raether ihre Vorjahresleistung in ihrem sechsten Ironman verbessern. Erst seit drei Jahren betreibt die 38 Jahre junge Frau diese Extremsportart. „Der Hawaii-Triathlon ist einfach ein Lebensraum“, sagt die dynamische, sehr willensstarke junge Frau, die im Hawaii nach 11:54 Stunden als 12. ihrer Altersklasse glücklich ins Ziel lief. „Dieses Mal habe ich die Atmosphäre des Wettkampfes so richtig genossen. Vor allen Dingen aber das Schwimmen im Pazifischen Ozean mit den Delphinen“, so Maria-Teresa überglücklich, die sich auch von der Vollmondnacht in Hawaii - damit die Strecke auch von allen Teilnehmern bei relativ guten Sichtverhältnissen bewältigt werden kann - nicht aus ihrem Rhythmus bringen ließ.

Die Möbel- und Ausstattungsdesignerin, aufgewachsen in Hamburg, lebt schon 18 Jahre in Birkenau. Zum Triathlon kam sie eher zufällig, denn sie hatte bis zu ihrem 26. Lebensjahr keinen Kontakt zum Sport. „Ein bisschen Jogging, das war alles.“ Danach wurde die bewegungsbegierige junge

Frau, die Laufen und Radfahren im Odenwald trainiert und Schwimmen in Seem oder im TSG-Schwimmbad bevorzugt, zur erfolgreichen Ausdauerathletin. Jetzt hat sie innerhalb der letzten drei Jahre hat sie bereits ihren sechsten Triathlon hinter sich, eine Aufnahme ist nicht zu denken. „Zwei Triathlons pro Jahr ist ein Ziel, das man mit guter Vorbereitung - zwischen März und April wird Kondition gebolt - erreichen kann“, sagt sie voller Überzeugung.



Am 3. Oktober lief die 38-jährige Birkenauerin Maria-Teresa Raether bei der Triathlon-Weltmeisterschaft (20. Ironman) auf Hawaii als 12. ihrer Altersklasse (35-39) durchs Ziel.



1. DISZIPLIN SCHWIMMEN

716

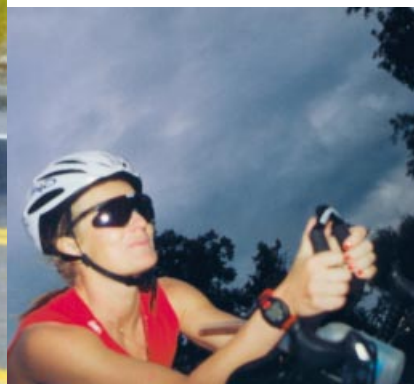


DISTANZ 3,8 km . 2,4 miles
Pers. Best. 1:00,36





2. DISZIPLIN RADEFAHREN 716



DISTANZ 180 km . 112 miles
Pers. Best. 5:16,14



716

3. DISZIPLIN LAUFEN



DISTANZ 42,195 km
Pers. Best. 3:37,21



716
ZIEL





Der Weg zum optimalen Laufen:

- **Entscheidend hierfür sind das richtige Tempo und der richtige Bewegungsablauf, denn die positiven Auswirkungen, die das Laufen hat, kommen nur dann zum Tragen, wenn man es richtig macht.**

In unseren Laufkursen lernen Sie:

- **Anfängerfehler zu vermeiden.**
Gerade Anfänger laufen oft zu schnell, zu lange bzw. zu häufig in schlechter Körperhaltung.
- **die eigene Leistungsfähigkeit zu erkennen.**
Auch für fortgeschrittene Läufer ist es wichtig zu wissen, über welche Strecke mit welchem Tempo der optimale Trainingserfolg zu erzielen ist.
- **Trainingsformen und -methoden kennen.**
Bei richtigem Training vermindern Sie Ihren Trainingsaufwand und trainieren effektiver.
- **orthopädischen Problemen vorbeugen.**
Überlastung und Verletzungen rühren oft von schlechtem Laufstil und Übertraining her.
- **ökonomisch und stilistisch besser zu laufen.**
Durch die Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeit sparen Sie Kraft und schonen Ihre Gelenke.

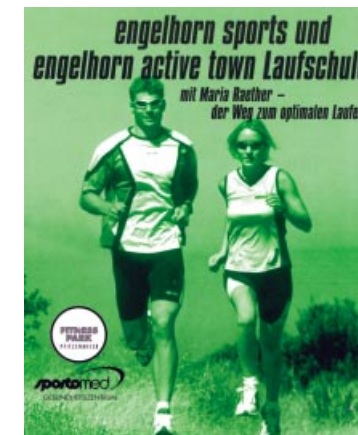
- **Atemtechnik.**

Die richtige Atemtechnik vermeidet Seitenstechen und steigert die Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

- **Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen laufspezifische Funktionsgymnastik.**

Richtiges Aufwärmen ist für das Laufen unerlässlich. Das Dehnen der Muskulatur nach dem Laufen fördert die Regeneration und erhält die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur erleichtert eine optimale Laufhaltung.

Unter der kompetenten Anleitung unserer diplomierten Lauftherapeutin Maria Raether erfahren Sie, wie schön Laufen wirklich ist. Sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchung mit Laktatbestimmung im Verlauf der Kurse in Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt Rhein-Neckar zu günstigen Konditionen möglich.





Berlin, Berlin – wir laufen durch Berlin

LEICHTATHLETIK: Aus Mannheim und der Region zum ersten Marathon in die Hauptstadt

Von unserem Redaktionsmitglied
Ute Krebs

Marathon. Manche denken dabei an übersäuerte Muskulatur, schmerzende Füße und den Mann mit dem Hammer, der die Läufer während der 42,195 Kilometer langen Strecke einholt. Das sind wohl eher die Kenner der Szene. Anderen ist diese Vorstellung noch etwas fremd, noch haben sie sich nicht über diese Entfernung gequält und deshalb ist es für sie nicht so ganz nachvollziehbar, den Weg etwa von Mannheim nach Heidelberg und retour per pedes zurückzulegen. Aber es gibt nichts, was sie mittelfristig lieber mal probieren würden.

Also haben sich rund 75 „Unerschrockene“ bei den insgesamt fünf Laufgruppen der Vereine TSG Ketsch, LG Sandhofen/Schönau, TV Rheinau, DJK Feudenheim und TSG Maxdorf angemeldet, um sich für den Berlin Marathon am 29. September fit zu machen. Der „MM“ wird bei den angehenden „Marathonis“ immer mal wieder nachfragen und in loser Folge darüber berichten.

Das Marathon-Paket für 199 Euro (enthalten sind Hin- und Rückfahrt, zwei Übernachtungen, Trainingspläne und Betreuung sowie die Anmeldung) vom engelhorn sports und adidas hat sich auch Alexa Nagel aus Mannheim gesichert. Für die 32-Jährige ist es das Ziel überhaupt, den Wettbewerb in der Bundeshauptstadt durchzustehen. „Zuvor habe ich mal zwei Monate sehr intensiv trainiert, dann wieder einige Zeit überhaupt nicht“, beschreibt die 32-Jährige, die sich nun – auch durch den Druck der Gruppe – zur Regelmäßigkeit zwingt. Alexa Nagel, die dabei trotzdem auf ihre Schokolade und auch mal ein Bier nicht verzichten will, gehört zur 25-köpfigen engelhorn sports-Laufschule, die von Maria Raether angeleitet wird. Jeden Donnerstag ab 19.15 Uhr und Samstag ab acht Uhr trifft sich die Gemeinschaft beim Sportomed im Pfeifferswörth, absolviert nach den Laufeinheiten auch noch die nö-

nach den Laufeinheiten auch noch die nötige Gymnastik. Mit dabei sind auch „echte Marathonis“ – die den angehenden wertvolle Tipps geben können.

Maria Raether, die schon einige Marathons und auch Ironmen in den Beinen hat, hat sich ihrerseits ebenfalls ein Ziel gesetzt: „Meine Leute sollen in Berlin alle durchkommen.“ Dabei hat das 42-jährige Ausdauer-Ass bei dem einen mehr, beim anderen weniger Bedenken. „Aber alle werden es packen.“ Auch Klaus Henzmann. „Ich muss erreichbar sein“, sagt der 36-Jährige zu dem Handy, das neben ihm in der Gymnastikhalle auf dem Boden liegt.

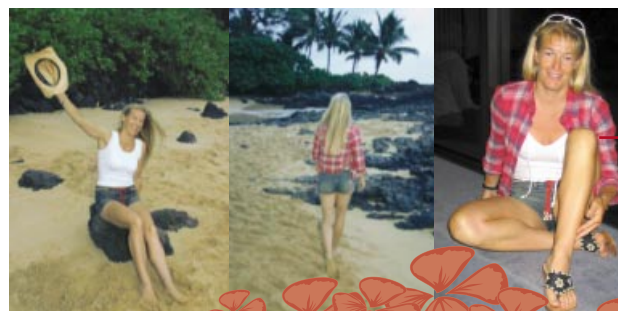
Nach der Praxis wartet auf Henzmann die Fitnessberatung: Der Internist aus Waghäusel möchte mit den Laufeinheiten vor allem sein Übergewicht bekämpfen. Natürlich hat er auch seine Ernährung umgestellt, um sich Ende September gut vorbereitet der 42,195 Kilometer langen Herausforderung zu stellen: Just for fun will er sich durch Berlin quälen. Und ist ziemlich optimistisch, dass er durchhält.

Sich eine Basis schaffen für eine bessere Zehn-Kilometer-Zeit will Ernst-Christian Andersen. Der Geschäftsführer im Software-Bereich unterstreicht: „Es macht wirklich sehr viel Spaß hier in der Gruppe zu trainieren.“ Den Berlin-Marathon nimmt der 45-Jährige eher so nebenbei mit. Fixiert ist der Norweger auf den Zehn-Kilometer-Lauf auf dem Hockenheim-Ring. Zunächst will er seine 10.000 Meter-Zeit unter 45 Minuten drücken, in der Rennstadt soll es dann noch etwas besser werden. Einmal im Monat muss Andersen geschäftlich nach New York. Dann läuft er am Ufer mit Blickrichtung auf die Freiheitsstatue entlang. „Das ist ein tolles Gefühl“, sagt er. „Aber das Training mit der Gruppe in Mannheim ziehe ich dennoch vor.“



Wichtig sei, dass die Hobbyläufer das Tempogefühl bekommen, erklärt Maria Raether, dass sich ihre Schützlinge nach und nach an lange Strecken gewöhnen müssen. Deshalb gehören zum Programm neben der Teilnahme an Zehn-Kilometer-Läufen, auch ein Halbmarathon sowie drei Wochen vor Berlin der mit 30 Kilometer längste Dauerlauf. Selbstverständlich sind zudem läuferische Hausaufgaben. Denn vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.

Marathon. Nach dem 29. September werden auch die Debutanten aus Mannheim und der Region dabei an übersäuerte Muskulatur und schmerzende Füße denken – aber auch an den Moment, als sie vorbei an der Stegessäule und dem Brandenburger Tor, über Kreuzberg, Schöneberg, Zehlendorf und den Kurfürstendamm am Zielpunkt an der Gedächtniskirche von unzähligen Glückshormonen durchflutet wurden. Als der Triumph über den inneren Schweinehund zur Gewissheit wurde.



Maria-Teresa Raether

Obergasse 20

D-69469 Weinheim

Fon ++49 (0)6201 . 185 069

Mobil 0173 . 632 45 70

Mail m.raether@engelhorn.de