

# „Laufen ohne Uhr ist wie Nacktbaden“

Olympiasieger Dieter Baumann gibt Tipps für den Fitnesslauf und erzählt, wie ihn der rosarote Panther zum Laufen brachte

VON JÖRG PAULUS

**FRANKENBERG.** Wenn es ums Laufen geht, dann kann man Dieter Baumann durchaus als Experten bezeichnen: Der 52-Jährige zählt zu Deutschlands bekanntesten und erfolgreichsten Läufern, unvergessen ist sein Olympiasieg 1992 über die 5000 Meter. Nach seinem Kabarett-Auftritt im März bei der Mitgliederversammlung der Frankfurter Bank haben wir ihn nun um ein paar Tipps für Hobbyläufer für den Fitnesslauf am Sonntag in Frankenberg gebeten.

Herr Baumann, beim Fitnesslauf laufen viele mit, die sonst kaum joggen – Kindergartenkinder, Schüler und Mitarbeiter von Firmen, zum Beispiel. Ist das uneingeschränkt positiv zu sehen?

DIETER BAUMANN: Laufen kann jeder und einzig die Geschwindigkeit, das Lauftempo, kann das Vorhaben zum Scheitern bringen. Wichtige Regel: Langsam beginnen und



Dieter Baumann

wenn das Vertrauen zur eigenen Fitness nicht ganz so ausgeprägt ist, einfach rechtzeitig eine Gehpause einlegen. Nicht erst dann, wenn man völlig erschöpft ist, sondern tatsächlich sehr geplant alle zwei bis drei Minuten eine Minute gehen. Dann schafft das jeder.

Wenn sich jetzt noch jemand spontan überlegt, am Sonntag mitzumachen, welche Voraussetzungen muss man haben, um 5 oder gar 10 Kilometer zu schaffen?

BAUMANN: Gesund muss man sein. Ohne Sommergrippe und ohne Verletzungen.

Für viele ist der Fitnesslauf die erste echte Lauf-Veranstaltung ihres Lebens. Kann man als Anfänger Fehler machen – am Abend zuvor zu früh ins Bett gehen, am Morgen das Frühstück frühstücken oder unpassend



## Auch Heitec läuft mit beim Fitnesslauf

Beim Fitnesslauf am Sonntag ist auch das Bottendorfer Unternehmen Heitec (Bild) mit einem Team dabei: (hinten von

links) Nils Werner, Sebastian Gunia, Iris Kahl, Irene Jäger, Heiko Schindler und Lars Heinemann, (vorne von links) Ulrike

Ueberschär, Claudia Pöller und Emre Almez. Der 10-Kilometer-Start am Sonntag im Frankenger Teichgelände

erfolgt um 9.15 Uhr, für 12.15 Uhr ist der große Fitnesslauf über die Fünf-Kilometer-Distanz vorgesehen. (m.jx) Foto: m.jx

sende Schuhe anziehen?

BAUMANN: Es gibt nicht richtig und falsch. Ich empfehle einfach, positiv an den Lauf rangehen – nein, ranlaufen – also wenig ändern, vielleicht ein Bier weniger als sonst, das übliche Frühstück, dann klappt das.

Besteht die Gefahr, bei solch einem Massenlauf zu schnell zu laufen, weil alle anderen schneller sind? Wie kann man das verhindern?

BAUMANN: Man muss sich den richtigen Partner suchen. Jemanden, der mit der gleichen Zielsetzung läuft – zum Beispiel „ankommen reicht“. Oder sich vorher einen Zeitplan machen: Wie schnell möchte ich laufen, was heißt das auf die einzelnen Kilometer? Und diese Vorgaben kontrollieren und einhalten.

Und nach dem Lauf? Welche Tipps können Sie zur Regeneration geben? Wie vermeidet man Muskelkater?

BAUMANN: Muskelkater? Hallo! In Frankenberg sind alle so gut drauf, da gibt es keinen Muskelkater. Die beste Erholung ist der Schlaf. Also ab ins Bett.

Wenn jemand durch den Fitnesslauf Spaß am regelmäßigen Laufen gefunden hat, wie oft und wie weit sollte man dann laufen? Ab wann ist ein Trainingsplan sinnvoll?

BAUMANN: Grundsätzlich bringen viele kleine Laufeinheiten viel mehr als ein langer Lauf. Also lieber 6 Mal 15 Minuten laufen als ein Mal eine Stunde pro Woche. Ein Trainingsplan ist nur sinnvoll, wenn jemand trainiert, sich zielgerichtet auf einen Wettkampf vorbereitet. Laufen zur

allgemeinen Fitness oder zur Gesunderhaltung, da reicht es, es einfach zu tun. Ist schon schwer genug.

Wie sind Sie eigentlich Läufer geworden?

BAUMANN: In meiner Kindheit gab es die Sendung „Der rosarote Panther“. Die lief immer am Nachmittag um 17 Uhr. Oft war ich in Ulm unter-

wegs, der Zug von Ulm kam in meiner Heimatstadt Blaubeuren um 16.54 Uhr an. Wir wohnten genau einen Kilometer vom Bahnhof entfernt. Ich hatte nur sechs Minuten zum Beginn der Sendung. Hab ich immer geschafft.

Beim Fitnesslauf spielen die Zeiten keine Rolle. Wie schwer fällt es Ihnen als ehemaligem Leistungssportler, zu laufen, ohne auf die Uhr zu sehen?

BAUMANN: Ich laufe schon seit Jahren ohne Uhr und es fällt mir sehr, sehr leicht. Ja, es ist wie Nacktbaden, einfach herrlich.

## Zur Person

DIETER BAUMANN (52) gewann über 5000 Meter 1988 Silber und 1992 Gold bei den Olympischen Spielen. 1999 wurde seine Karriere durch einen mysteriösen Dopingfall unterbrochen: Angeblich soll seine Zahnpasta vergiftet gewesen sein. Baumann selbst bestreitet bis heute die wissentliche Einnahme der Mittel. Nach der Doping Sperre gewann der Tübinger 2002 EM-Silber über 10 000 Meter und trat 2003 vom Wettkampfsport zurück. Baumann wurde stets von seiner Frau Isabelle trainiert. Das Paar hat einen Sohn und eine Tochter. Mittlerweile tourt er als Sport-Kabarettist durch Deutschland.

## 69-Jähriger stirbt bei Unfall in Wildungen

**BAD WILDUNGEN.** Ein 69-jähriger Wildunger ist bei einem Verkehrsunfall auf der Frankenger Straße am Mittwochmittag gestorben. Ein Rettungshubschrauber landete zwar, kam aber nicht mehr zum Einsatz.

Laut Polizei war der Mann in seinem Kleinwagen kurz vor 12.30 Uhr bergauf Richtung Reinhardshöhe unterwegs. Der Wagen folgte aber nicht dem Kurvenverlauf, sondern steuerte stattdessen geradeaus auf die linke Fahrbahn. Die Polizei geht davon aus, dass der Fahrer unmittelbar vor dem Unfall erhebliche Gesundheitsprobleme hatte.

Kurz vor der Einmündung rammte das Auto einen entgegenkommenden Klinik-Kleinbus. Der Kleinwagen wurde durch den Aufprall zurückgeschleudert und der Fahrer dabei schwer verletzt. Im Bus wurde niemand verletzt.

Die Besatzung eines DRK-Rettungswagens, der zufällig vorbeikam, leistet Erste Hilfe. Obwohl sich Notärzte und Rettungssanitäter um das Leben des 69-Jährigen bemühten, verstarb der Mann noch an der Unfallstelle. (su)

## Er soll Stieftochter missbraucht haben

Rentner aus Altkreis steht seit gestern vor Gericht

**FRANKENBERG.** Ein 67-jähriger Rentner aus dem Frankenger Land steht seit gestern vor dem Marburger Landgericht, weil er seine Stieftochter missbraucht haben soll, als diese noch ein Kind war.

HNA

### Menschen vor Gericht

Vier Taten wirft die Staatsanwaltschaft dem Angeklagten vor. Ende der 90er oder Anfang dieses Jahrtausends, in jedem Fall war das Mädchen noch keine 14 Jahre alt, soll er zwei Mal sexuelle Handlungen an dem Kind vorgenommen haben beziehungsweise vornehmen lassen. Als „dominant und aggressiv“, beschrieb ihn Staatsanwältin Kerstin Brinkmeier. Deshalb habe sich die Stieftochter auch aus Angst nicht gewehrt.

Auch die zwei Jahre ältere Schwester soll Opfer geworden sein, als der Stiefvater gewaltsam versucht habe, mit ihr den Geschlechtsverkehr zu vollziehen. Als das jüngere Mädchen aufgrund der

Schreie hinzukam, hat er laut Anklageschrift jedoch von ihr abgesehen. Zuletzt, so Brinkmeier, hat der Mann zwischen 2012 und 2014 auf seinem Computer jugendpornografisches Material gespeichert.

Der Angeklagte schwieg zu den Vorwürfen. Das jüngere mutmaßliche Opfer sagte unter Ausschluss der Öffentlichkeit aus. Auch der Angeklagte musste auf Beschluss der Kammer den Saal verlassen. Wie der Richter erläuterte, besagt ein Attest, dass die heute 28-Jährige sonst psychisch zu stark belastet werde, was sogar in einen Selbstmordversuch münden könne, wenn sie dem Rentner gegenüber treten muss.

In ihrer richterlichen Vernehmung vor zwei Jahren habe die Zeugin gradlinig gewirkt, berichtete Ermittlungsrichterin Nadine Bernshausen. Vor allem habe sie immer betont, wenn sie sich nicht genau erinnerte, statt irgendetwas zu erzählen.

Für den Prozess, der heute fortgesetzt wird, sind sechs Verhandlungstage angesetzt. (kse)

**RENAULT**  
Passion for life

## Die Premiere des neuen Renault KOLEOS

Am 24. Juni

**Sichern Sie sich jetzt 5 Jahre Wartung gratis.\***  
Renault Koleos Life ENERGY dCi 130  
ab  
**27.890,00 €**

**5 Jahre Garantie\*\***

• 2-Zonen-Klimaautomatik • 7-Zoll-Touchscreen, horizontal in der Mittelkonsole positioniert • 17-Zoll-Leichtmetallräder Juno • Einparkhilfe hinten  
**Renault Koleos ENERGY dCi 130: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 5,1; außerorts: 4,2; kombiniert: 4,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 120 g/km. Renault Koleos: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,9 – 4,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 156 – 120 g/km (Werte nach EU-Messverfahren).**  
 Abb. zeigt Renault Koleos Intens mit Sonderausstattung.

**Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.**

**AUTOHAUS BEIL GMBH**  
Tradition. Erfahrung. Innovation.  
Siegener Str. 24 Ziegelfeld 2  
35066 Frankenberg/E. 34497 Korbach  
Tel.: 06451 7254-0 Tel.: 05631 50465-0  
www.Autohaus-Beil.de info@autohaus-beil.de

\*Enthalten ist ein Renault Wartungspaket, welches alle Kosten der vorgeschriebenen Wartungsarbeiten für die Vertragsdauer (60 Monate bzw. 100.000 km ab Erstzulassung) gemäß Vertragsbedingungen umfasst. Gültig für Privat- und Kleingewerbekunden, für Kaufanträge bis 31.07.17. \*\*3 Jahre Renault Neuwagengarantie und 2 Jahre Renault Plus Garantie (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie) für 60 Monate bzw. 100.000 km ab Erstzulassung gem. Vertragsbedingungen.