

Der Renner! Vor der Arbeit, in der Mittagspause oder mitten in der Nacht durch die Stadt joggen

München läuft – rund um die Uhr

MÜNCHEN Abschalten, den Kopf frei kriegen, sich auspowern – nur drei Gründe, die tagtäglich tausende Münchner die Laufschuhe schnüren lassen. Die neue Lust am Joggen

ist nicht nur bei den großen Sportevents wie dem Münchner Stadtlauf, bei dem zuletzt an die 19 000 Sportler an den Start gingen, oder beim Firmenlauf – dieses Jahr rannten

rund 30 000 Teilnehmer durch den Olympiapark – zu spüren. Nein, auch im Alltag drehen immer mehr Münchner ihre Runden durch Parks, die Isarauen, auf Friedhöfen, durch

Wäldchen und Grünanlagen und sogar mitten in der Innenstadt. In sengender Hitze, bei Regen, Wind und Sturm, früh am Morgen vor der Arbeit, in der Mittagspause und nachts

unterm Sternenhimmel bahnen sich die Laufverrückten ihren Weg durch die City. Was die Sportler rund um die Uhr antreibt, verraten einige auf dieser Seite.

das/tog

Die Mittagsrennerin

Schreibtischarbeit und Kantine – nichts für **Bianca Meyer**. In der Mittagspause ist die 37-Jährige meist sportlich unterwegs. „Das Schöne ist, dass ich mir die Zeit frei einteilen kann“, sagt die Sendlingerin, die ihr Hobby zum Beruf gemacht hat: Vor vier Jahren gründete sie die „Running Company“, ein professionelles Lauf- und Fitness-training für Freizeitläufer und Unternehmen mit mittlerweile über 1000 Mitgliedern. Von Kindesbeinen an läuft Bianca Meyer, hat unzählige Bayerische Meistertitel errungen, ist über zehn Marathons gelaufen und trainiert jeden Tag. „Büro und Dusche sind bei mir nebeneinander. Es ist schön, bei Stress einfach rauszugehen und eine Runde zu drehen“, danach ist der Kopf wieder frei.“



12

Nachmittags für den Halbmarathon trainieren



Ob Hip-Hop, Fitness oder Joggen – dieses Mutter-Tochter-Gespann ist nicht zu bremsen: **Bianca Hübschmann** und ihr Töchterchen **Lea** sporteln am liebsten gemeinsam. „Wenn Lea mit den Hausaufgaben fertig ist und ich mal eine kurze Verschnaufpause im Büro einlegen kann, gehen wir oft eine Runde auf der Fröttmaninger Heide joggen“, sagt die 39-Jährige, die auch Halbmarathon läuft. Danach geht's für die Medienberaterin zurück in die Arbeit, und Lea legt eine coole Platte zum Hip-Hop-Tanzen auf. Ein echtes Energiebündel eben.

15



10

Fit am Vormittag

Die Kinder sind in der Schule, das Frühstück im Bauch – der Vormittag ist die ideale Zeit für **Karin Engert**, um sich beim Laufen zu entspannen. „Es ist eine richtige Leidenschaft und eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben“, sagt die 50-Jährige. Bis zu 100 Kilometer ist Engert pro Woche unterwegs, pro Jahr verbraucht sie sechs Paar Schuhe. Ihr Hobby hat die leidenschaftliche Läuferin zum Beruf gemacht – sie bietet Laufkurse speziell für Frauen an.

Der frühe Vogel

Burkhard Summer begegnet beim Laufen immer be-



kannten Gesichtern. „Ich weiß genau, wenn ich jetzt um die Ecke biege, kommt mir der mit der grünen Jacke entgegen“, sagt der 41-Jährige. Denn allzu viele laufen um 5.45 Uhr nicht durch den Westpark. Burkhard Summer macht das fünf bis sechs Mal die Woche. „Es ist ein gutes Gefühl, in der Früh in die Arbeit zu gehen und schon Sport gemacht zu haben“, sagt der wissenschaftliche Mitarbeiter. Seine beachtliche Bilanz: rund 24 Marathons mit einer Bestzeit von 2 Stunden, 30 Minuten. Aktuell trainiert der Sendlinger in der Trainingsgruppe von Sport Ruscher für den München-Marathon.

6



19

Abends abspecken

Den inneren Schweinehund zu überwinden, fällt nicht leicht. „Am Anfang war es hart“, sagt **Brigitte Morgenstern**. Die 38-Jährige läuft seit 2000, „ich wollte abnehmen“. Heute hat die Schreibwarengeschäft-Besitzerin 15 Kilo abgenommen und kann sich ein Leben ohne Training nicht mehr vorstellen. Sogar Marathon ist sie schon gelaufen. „Der Trick ist, direkt von der Arbeit aus loszulaufen. Wenn man erst Heimfährt, kann man sich nicht mehr aufraffen.“

Der Nachtfalke

Wenn es Nacht wird in München, kommt **Bernd Hilbig** erst so richtig auf Touren. Drei bis vier Mal pro Woche schnürt der 43-Jährige nach der Arbeit die Laufschuhe und spult Kilometer um Kilometer im nächtlichen München ab. Höchstleistung nach einem langen Arbeitstag? „Es ist nicht schwierig, sich zu motivieren, ich bin sowieso eher ein Nachtmensch“, erklärt der Kaufmännische Leiter eines Münchner Hotels. „In der Früh wäre es um einiges härter für mich.“ Also tauscht der zweifache Familienvater oft auch nach 22 Uhr den Anzug gegen das Laufdress und macht sich, ausgerüstet mit Stirnlampe und Neonweste, auf den Weg.

Mit seiner Leidenschaft hat es der 43-Jährige schon bis ins Fernsehen geschafft. Der Bayerische Rundfunk hat Hilbig als Protagonisten in einem Film zum Thema Laufen auserkoren. Momentan spielt der Familienvater mit dem Gedanken, an einem Triathlon teilzunehmen. Dann kommen zum Lauftraining auch noch Einheiten auf dem Radl und im Schwimmbaden.



22

Die schönsten Läufe in München 2012 – eine Auswahl:

Run for Life: Sonntag, 9. September, (www.runforlife.de). **Women's Run:** Samstag, 15. September (womensrun.runnersworld.de). **Haarathon Oktoberfestlauf:** Sonntag, 30. September (www.haarathon.de). **Loins-Monopteros-Lauf:** Sonntag, 30. September (www.monopteroslauf.de).

Avon-Frauenlauf: Sonntag, 7. Oktober (www.frauenlauf-muenchen.de). **Wolfratshauer Stadtlauf:** Sonntag, 7. Oktober (www.stadtlauf.net). **München Marathon:** Sonntag, 14. Oktober (www.muenchenmarathon.de). **Silvesterlauf München:** Montag, 31. Dezember (silvesterlauf-muenchen.de).