



Bianca Meyer **Marathon**

„Mein Ziel für 2011 ist der Sieg beim München Marathon. Im Vorjahr war ich bereits über die Halbmarathonstrecke siegreich, dieses Jahr will ich auch über die volle Distanz gewinnen. Die Vorbereitung dafür beginnt bereits im Winter mit Ausdauer- und Krafttraining. Das heißt: Laufeinheiten entlang der Isar oder im Stadion am Schyrenbad. Das ‚richtige‘ Marathontraining startet dann rund drei Monate vor dem Rennen. Wichtiger Bestandteil dieser Phase ist ein zweiwöchiges Höhenttraining in Livigno. Dort mache ich mich und andere Running-Company-Läufer fit. Und wenn ich dann in München gewinne und neben mir 30 Schützlinge glücklich finishen, habe ich alle Ziele erreicht.“ ▶ Städtische Schulsportanlage, Sachsenstr. 2., runningcompany.de