

## Der weite Weg zum Marathon – wie man ein Roter Metro-Runner wird

**Am 7. Mai 2006 ist es wieder so weit – mehrere tausend Läufer starten beim METRO Group Marathon Düsseldorf. Einige sind zum ersten Mal dabei und wollen nur ankommen. Andere haben schon einige Läufe hinter sich und streben eine bestimmte Zeit an. Unabhängig von den persönlichen Zielsetzungen verbindet die Starter eines: die vielen Monate intensiver Vorbereitung.**

Dienstagabend, 20.00 Uhr am Rheinufer – Annett Noack hat den Schlussspurt hinter sich gebracht und läuft gemächlich aus. 15 Kilometer liegen hinter ihr – eine lange Strecke. Für die begeisterte Läuferin sind solche Distanzen jedoch Routine. Denn sie bereitet sich auf ein großes Ereignis vor: den METRO Group Marathon Düsseldorf.

Die 26jährige geht zum ersten Mal in der Rheinmetropole an den Start. Sie ist in der Warenanalyse bei Real für die Vertriebsmarke Extra beschäftigt und gehört zum Team der Metro-Runner. Den Laufsport entdeckte sie bereits zu Studienzeiten. Was als lockere Entspannungstechnik begann, wurde schnell zur Leidenschaft – in Berlin und Stockholm hat die passionierte Sportlerin die Königsdisziplin bereits erfolgreich absolviert. „Das A und O beim Marathon ist die richtige Vorbereitung. Dazu gehören regelmäßiges, auf die individuelle Leistungsfähigkeit zugeschnittenes Training und eine bewusste Ernährung.“

### Training nach Plan

Je nach Leistungsstand beginnt die Vorbereitung auf den Marathon bis zu sechs Monate vor dem Starttermin. Das Motto „Je härter, desto besser“ führt dabei jedoch selten zum Erfolg. Wer die 42,195-Kilometer-Distanz bewältigen will, braucht einen individuellen Trainingsplan.

Annett Noack trainiert dreimal in der Woche gemeinsam mit anderen Metro-Runnern. Die METRO Group unterstützt ihr Team bei den Vorbereitungen: Das Unternehmen hat professionelle Trainer engagiert, die den Läufern zur Seite stehen. „Zu Beginn haben wir einen Laktat-Test gemacht“, erklärt Annett Noack. Damit lässt sich feststellen, wie hoch die Milchsäurekonzentration im Blut ist. Je geringer der Laktatwert, desto länger dauert es, bis die Muskeln ermüden. „Danach wurden die Trainingspläne aufgestellt. Je nach dem, welchen Leistungsstand jeder hatte, wurden andere Pulsfrequenzen vorgegeben. Daran orientieren wir uns, damit wir nicht zu langsam oder zu schnell laufen.“ Zum Trainingsprogramm gehören darüber hinaus verschiedene Laufformen. Normales Dauerlaufen in moderater Geschwindigkeit wechselt mit Tempoläufen und

Intervalleinheiten. „Beim Intervalltraining steigern wir das Tempo kontinuierlich bis zur individuellen Leistungsgrenze. Das ist sehr effektiv, aber auch unglaublich anstrengend.“

### Fit an den Start

Die richtige Ernährung ist die Voraussetzung dafür, das optimale Wettkampfgewicht zu erreichen, Erkrankungen vorzubeugen, schneller zu regenerieren und die Energiespeicher optimal aufzufüllen. Eine Zauberformel gibt es dabei nicht – es kommt darauf an, sich bewusst zu ernähren und auf eine ausgewogene Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu achten. Annett Noack ist beim Thema Ernährung pragmatisch: „Eigentlich muss ein Marathonläufer gar nicht mehr tun, als sich vollwertig und gesund zu ernähren. Grundsätzlich sollte man regelmäßig Pasta, Kartoffeln, Reis und Vollkornprodukte essen. Fisch ist immer gut. Wenn Fleisch, dann vorzugsweise Geflügel. Viel Obst und Salat, aber eigentlich kann man alles in Maßen essen.“

Wenn sie an den 7. Mai 2006 denkt, ist die Metro-Runnerin zuversichtlich: „Ich bin fit und habe mich optimal vorbereitet. Eigentlich dürfte es kein Problem sein, den Marathon in vier Stunden und fünfzehn Minuten zu schaffen.“ Annett Noack freut sich besonders auf die Atmosphäre in Düsseldorf: „Viele Kolleginnen und Kollegen werden zuschauen und uns anfeuern. Das ist das Schöne daran, wenn man zu Hause läuft.“ Vor allem vor der Oberkasseler Brücke Richtung Altstadt, dem so genannten Alpe d’Huez, werden wieder hunderte Mitarbeiter der METRO Group gemeinsam an der Strecke stehen. Das Training im Team gibt Annett Noack viel: „Zusammen mit ‚Leidensgenossen‘ zu laufen, trägt ganz wesentlich dazu bei, sich immer wieder zu motivieren. Ich finde es klasse, dass uns die METRO Group diese gemeinsame Vorbereitung ermöglicht.“

Auch im nächsten Jahr will Annett Noack wieder in Düsseldorf antreten. „Ich hoffe, dass die METRO Group sich weiter für diesen Marathon und die Metro-Runners engagiert. Das ist eine tolle Sache und zeigt uns allen, dass das Unternehmen hinter uns Sportlern steht.“

