

Auf dem Weg nach Moskau



Mit viel Training und regionalen Läufen bereitet sich Lucia Mayer-Hofmann auf die WM in Moskau vor.
Bild Kurt Grüter

LAUFSPORT Die Qualifikation für die Marathon-Weltmeisterschaft stellt die Saisonplanung von Lucia Mayer-Hofmann (33) auf den Kopf. Statt Berlin heisst die Destination nun wohl Moskau.

KURT GRÜTER
sport@luzernerzeitung.ch

Den 7. April 2013 wird Lucia Mayer-Hofmann nicht so schnell vergessen. Am Zürich Marathon, der auch als Schweizer Marathonmeisterschaft ausgetragen wurde, gewann sie als Siebt-schnellste hinter fünf Ausländerinnen und der Baslerin Renate Wyss die SM-Silbermedaille. Dieses Edelmetall bedeutete nur die eine Hälfte ihres Erfolges. Die andere war die Zeit von 2:42:46 Stunden. Das entsprach einer Steigerung ihrer persönlichen Bestzeit um über sechs Minuten. Ihre bisherige Bestzeit war sie beim Sieg am Lucerne Marathon im letzten Herbst gelaufen. «Am Ziel in Zürich fiel ich aus allen Wolken. Eine so starke Zeit hatte ich nicht erwartet», staunt die Stanserin noch heute.

Steigerungslauf ins Ziel

Als die für die LA Nidwalden laufende Stanserin Anfang Saison ihre Lizenz löste, war das Erreichen der EM-Limite von 2:44 Stunden das erklärte Ziel. «Am Zürich Marathon plante ich eine Zeit um 2:45. Die ersten 20 Kilometer lief ich sehr verunsichert, weil der Wind unterwegs zum Teil stark wehte. Als ich jedoch vor Rennhälfte zu Daniela Aeschbacher aufschliessen konnte, die im

«Kurze Strassenläufe sind ideal, um meine Grundschnelligkeit zu verbessern.»

LUCIA MAYER-HOFMANN

Vorfeld als Favoritin gehandelt worden war, verlieh mir das viel Selbstvertrauen. Ich zog in der Folge das angeschlagene Tempo bis ins Ziel durch.» Was heisst hier bis ins Ziel durchziehen? Während die meisten Läufer in einem Marathon gegen Schluss abbauen, wurde sie von Streckenviertel zu Streckenviertel schneller. Die letzten 10,5 Kilometer absolvierte sie in schnellen 39:32 Minuten und war damit die drittschnellste Läuferin in diesem internationalen Feld. «Gegen Schluss immer schneller zu werden, trainiere ich intensiv - und in Zürich ist es perfekt aufgegangen.»

Trainingssteigerung für Moskau

Nun hat die in ihrem insgesamt neunten Marathon unerwartet gelaufene WM-Limite (2:43) für die Fitness-Instruktorin und Mutter der dreijährigen

Chiara erhebliche Auswirkungen auf die weitere Saisonplanung. Die WM in Moskau spielte zu Jahresbeginn keine Rolle, weil sie nie damit rechnete. «Am Ziel in Zürich realisierte ich zwar, dass ich die Limite für die Europameisterschaft 2014 in Zürich gelaufen bin. Dass es für die WM 2013 in Moskau reichte, wurde mir erst später bewusst.» Die Teilnahme ist noch nicht zu hundert Prozent bestätigt. «Die Schweiz schickt fünf Läuferinnen nach Moskau. Definitiv entschieden wird am 7. Mai. Ich hoffe, dass es für mich klappen wird.» Was heisst das jetzt konkret für Lucia Mayer-Hofmann? Sie lacht: «Vor allem eines: Noch mehr trainieren.» Eigentlich wollte sie nach dem Zürich Marathon ihre Laufschuhe für fünf bis sechs Wochen beiseitelegen, «und das Leben ein bisschen geniessen». Daraus wurde nichts. Bereits nach zwei Wochen begann sie wieder zu joggen, und in der dritten Woche nahm sie ihr Training wieder auf. «Als Vorbereitung auf Zürich waren es 100 bis 140 Kilometer in der Woche, wobei ich wetterbedingt vielfach auf die Trainingseinheit am Abend verzichtete und dafür während des Tages mehr lief. Jetzt werden es zwei bis drei Mal pro Woche wieder zwei Laufseinheiten am Tag sein.»

Der Weltmeisterschaft im August in Moskau ordnet sie in den nächsten Monaten alles unter - und liebäugelt dabei auch mit der Heim-EM nächstes Jahr in der Schweiz. Ihr Ziel dabei ist einfach: «Ich will für eine mögliche Teilnahme in Zürich noch schneller werden.» Wie weit sie ihre Bestzeit nochmals senken kann, hat sie keine Ahnung. «Eine entscheidende Rolle spielt dabei, wie weit es mir gelingt, mein Umfeld zu professionalisieren. Dabei bin ich für jede Unterstützung dankbar.»

Zahlreiche regionale Läufe

Wer die vermutliche WM-Teilnehmerin laufen sehen will, hat viele Gelegenheiten. Sie bestreitet nach aktueller Planung zahlreiche Trainingsrennen: in Weggis beispielsweise morgen Mittwoch einen Lauf der sechstägigen Go-In-6-Weeks-Serie, den Nidwaldnerlauf, den Stanserhornlauf sowie Strassenläufe wie etwa den Hellebardenlauf. «Kurze Strassenläufe sind ideal, um meine Grundschnelligkeit zu verbessern.» Volksläufer, die vielleicht noch sinnieren, ob sie einen dieser Läufe überhaupt schaffen werden, sollen bei dieser Aussage nicht erschrecken. Marathonläufer denken und rennen in anderen Dimensionen.

HINWEIS

Weitere Infos unter: www.luciamayer.ch