

«Schon als Kind ein Quecksilber»



Mit dem backsteinbeladenen Kinderwagen gehen Lucia Mayer-Hofmann und Töchterchen Chiara gemeinsam auf Trainingstour.

Bild Kurt Grüter

LAUFSPORT Am Lucerne Marathon war nur die Engländerin Lauren Jeska schneller als Lucia Mayer-Hofmann. Der grosse Traum der Stanserin ist, in Luzern einmal zu gewinnen.

KURT GRÜTER
sportjournal@luzernerzeitung.ch

Auch Tage nach dem Lucerne Marathon steht Lucia Mayer-Hofmann (32) noch ganz im Banne dieses Laufspektakels. «Die Zuschauer entlang der Strecke waren fantastisch. Sie haben mich förmlich über die 42,195 Kilometer getragen. Es war unglaublich.» Getragen von dieser einmaligen Stimmung lief sie mit 2:56,48 Stunden eine grossartige Zeit und erreichte das Ziel als hervorragende Zweite. «Ich versuche unterwegs stets nur positiv zu denken und jeden Augenblick zu geniessen. Auf die Kilometerzahlen konzentriere ich mich überhaupt nicht», verrät sie ihre

ten. «Vor drei Jahren war ich nahe daran. Der Körper wollte nicht mehr. Nur noch mein Wille trieb mich ins Ziel. Über die Grenzen zu gehen war damals eine gute Erfahrung. Ich erlebte dabei, wie es sich anfühlt, wenn das eigene Leistungsvermögen überschritten wird.» Soweit musste sie in diesem Jahr nicht annähernd gehen. Trotzdem erlebte sie auch weniger erfreuliche Momente. «Die Passagen durch den Tunnel der Zentralbahn waren für mich die reinste Hölle. Enge und dunkle

«Ein Marathon ist ein Abbild des Lebens. Auch dort muss man Krisen und Rückschläge überwinden.»

LUCIA MAYER-HOFMANN

Stellen hasse ich sowieso. Durch die Scheinwerfer zeichneten sich zudem auf dem Boden überall lange Schatten ab. Es war richtig unheimlich.»

Vorliebe für lange Distanzen

Obwohl im Vorjahr am Lucerne Marathon schon Vierte, kennt man die gebürtige Weggiserin in der Zentralschweizer Laufszene eigentlich kaum. «Ich bin auch erst in den letzten drei, vier Jahren eine gute Läuferin geworden», begründet sie diese Tatsache mit einem Lachen. Kommt hinzu, dass sie kurze Volksläufe gar nicht interessieren. Ihre Liebe gehört den langen Distanzen. So nahm sie im August am Mountainman über 80 Kilometer vom Titlis auf den Pilatus teil – und wurde sensationelle Zweite. «Ich war schon als Kind ein Quecksilber, das nie ruhig sitzen konnte», verrät sie.

Mit der Scheidung ihrer Eltern durchlebte sie eine schwierige Lebensphase. In dieser Zeit begann sie zu joggen, weil sie das ablenkte und ihr guttat. Kollegen überredeten sie irgendwann, am Hallwiler

erseelauf teilzunehmen. «Vor dem Lauf dachte ich, diese Seemrundung schaffe ich nie. Am Ziel musste ich mir eingestehen, dass es gar nicht so schlimm war.» Seitdem ist sie mit dem Laufvirus infiziert. «Leiden, sich durchbeissen wird fast zur Sucht. Man braucht das Endorphin, und der Reiz, immer besser und schneller zu laufen, treibt immer weiter an.» Und noch etwas macht für sie die Faszination Laufen aus. «Ein Marathon ist ein Abbild des Lebens. Auch dort muss man Krisen und Rückschläge überwinden. Ich glaube, wer das beim Marathon kann, der schafft es auch im täglichen Leben.»

Training mit Kinderwagen

Mit der Geburt ihrer Tochter Chiara vor 19 Monaten hat sich im Leben von Lucia Mayer-Hofmann einiges verändert. Geblieben ist ihre Liebe für sportliche Betätigung in der Natur. «Mein Ziel war es, ein halbes Jahr nach der Geburt am Lucerne Marathon wieder starten zu können. Das habe ich geschafft. Und mich mit dem vierten Rang und einer guten Zeit selber überrascht.» Das Training änderte sich in der Folge. Chiara wurde im Kinderwagen zu einer regelmässigen Begleiterin. Um den Gehalt

«Die Passagen durch den Tunnel der Zentralbahn waren die reinste Hölle.»

LUCIA MAYER-HOFMANN

des Trainings zu steigern, beschwert sie den breiten Kinderwagen regelmässig mit Backsteinen und damit mit 18 zusätzlichen Kilos. «Mit den Backsteinen richte ich Chiara ein Tischchen ein, auf dem ich Kleinigkeiten für sie deponieren kann. So genießt sie die bis zu anderthalbstündigen Ausfahrten über Ennerberg und Bürgenstock», erzählt die lebensfrohe Stanserin, die von ihrem

Lucia Mayer

Geboren:	5. Juni 1979
Wohnort:	Stans
Beruf:	Pflegefachfrau, Hausfrau und Fitness-Instruktorin
Zivilstand:	verheiratet mit Bernhard Mayer; Tochter Chiara, 19 Monate
Schönste Trainingsstrecke:	Stans-Ennerberg-Buochs retour
Schönste Erfolge:	2. Mountainman 2011 und 2. Lucerne Marathon 2011 (2:56,48 Stunden)
Hobbys:	Sport allgemein, Pilates, Spaziergänge mit Freunden, Basteln
Lieblingsmusik:	Techno mit viel Bass
Lebensmotto:	Immer vorwärtsschauen!

Mann Bernhard bei ihren sportlichen Tätigkeiten optimal unterstützt wird.

Die Platzierung hat Vorrang

In diesen Tagen lässt sie es ein wenig ruhiger angehen. Am Tag nach dem Lucerne Marathon verzichtete sie noch ganz auf sportliche Betätigung. Am Dienstag stieg sie aufs Trampolin und am Donnerstag folgte bereits wieder die erste Laufeinheit. «Ich spürte die Schläge zwar noch, doch in wenigen Tagen sind die Nachwehen des Marathons Geschichte.» Deshalb ist es für sie bereits wieder Zeit, sich neue Ziele zu stecken. Geplant ist im April in Zürich der achte Marathon und am 28. Oktober 2012 folgt natürlich ihr nächster Lucerne Marathon. «Meine Zeiten sind mir eigentlich egal. Mich interessiert nur der Rang. Und deshalb ist es mein Traum, in Luzern irgendwann als Siegerin einzulaufen.» Prognosen, wann das sein könnte, macht sie keine. Damit würde sie sich nur unter Druck setzen, denn ohne Druck laufe sie besser. Unbeschwert und fröhlich zu Topleistungen – typisch Lucia Mayer-Hofmann.



Silvia Häfliger, Handballerin Spono Nottwil

«Wir sind noch nicht eingespielt»

Das NLA-Frauenteam von Spono Nottwil belegt in der NLA nur den Rang 4. Teamleaderin Silvia Häfliger (25) erläutert die Gründe.

Silvia Häfliger, am Wochenende spielte Spono Nottwil auswärts gegen Yellow Winterthur 26:26-Renn. Wie kam es dazu?

Silvia Häfliger: Es war ein glücklicher Punktgewinn, weil wir am Schluss vor Schluss mit 25:26 zurücklagen. Steffi Kottmann traf da aber aus elf Metern überraschend

NACHGEFRAGT

zum Ausgleich. Über die gesamte Partie gesehen, war das Remis sich verdient. Wir fanden gut ins Spiel führten 7:2 und hätten sogar 1 führen müssen. Yellow glied aber zur Pause zum 11:11 aus. Nach dem Seitenwechsel zogen wir auf 20 davon, doch auch diese Führung vermochten wir nicht zu wahren.

Spono gewann aus den letzten drei Spielen einen Punkt. Weshalb hat Team den Rhythmus verloren?

Häfliger: Wir haben ein extrem schmales Kader. Aufgrund der hohen Belastung sind im Moment viele Spielerinnen angeschlagen. Wenn die Goalies nicht gut halten oder Rahel Furrer oder ich einen schlechten Tag erwischen, wird es schwer. Wir haben nicht mehr die Reserve von früher, die Leistungsträgerinnen sind bei uns mittlerweile dünn ges

Sie sprechen die Abgänge der Kreisläuferinnen Andrea Willmann und Seline Ineichen an.

Häfliger: Richtig. Die neuen Kreisläuferinnen, kürzlich verpflichtet wir ja noch Laura Umbricht von Zofingen, machen es gut, aber es ist nicht mehr das Gleiche wie früher. Wir sind noch nicht eingespielt. Andrea Willmann und Ineichen habe ich sehr gerne gespielt, ihnen gelang einfache Tore. Diese fehlen uns jetzt wir reiben uns im Angriff auf.

Alex Ernst, der letzte Saison gleichberechtigter Partner von Trainer Mirko Funke war, musste Ende September den Verein verlassen, weil es la Ernst mit Funke zum Bruch gekommen war. Sorgte dies für Unruhe?

Häfliger: Der Wechsel von Alex Ernst zu Armin Studer, der jetzt Assistenztrainer ist, verlief reibungslos. Es war letzte Saison für viele Spielerinnen nicht immer einfach weil es keinen Trainer gab, das hauptsächlich das Sagen hatte. Amin ist ein Motivator, er ergötzt Mirko sehr gut.

Spono, das in den letzten fünf Jahren jeweils Zweite wurde und 2011 letztmals Meister war, steht aktuell nur noch auf dem vierten Rang. Ist die Konkurrenz stärker geworden?

Häfliger: Einerseits sind wir etwas schwächer geworden, andererseits haben Teams wie Winterthur und Zofingen aufgerüstet. An der Spitze herrscht diese Saison ein Vierkampf.

Hat Spono überhaupt noch die Klasse für den Playoff-Final?

Häfliger: Wenn alle gesund sind ja. Uns fehlt derzeit die Konstanz aber wir können für Überraschungen sorgen, können Teams wie Brügg und Zug noch immer schlagen. Der Kampf um den Playoff-Final wird indes knapper als auch schon.

STEPHAN SANTSC
sportjournal@luzernerzeitung.ch

PORTRÄT DER WOCHE

taktische Marschroute. «Dafür beginne ich schon eine Woche vorher, mich auf den Lauf zu konzentrieren. So gehe ich die Startphase minutiös durch und befasse mich auch mit möglichen Krisen, die ich unterwegs haben könnte. Wenn es dann aber losgeht, überwiegt nur noch die Freude am Laufen und am einmaligen Erlebnis Marathon.»

Auch wenn sie auf der zweiten Runde auf dem Rückweg von Horw Richtung Ziel zu kämpfen hatte, ans Aufgeben dachte sie nie auch nur im Entferntes-