

3236 km zur Entspannung

Ob Nordhessen Cup oder Marathon - Rainer Schütz ist immer dabei

VON GERD HENKE

HOFGEISMAR. Er war Mitte 40 und das bequeme, gute Leben hatte bereits seine Spuren hinterlassen. Der Körper von Rainer Schütz war auf üppige 96 Kilogramm angewachsen, und die Begleiterscheinungen des Wohllebens machten sich unangenehm bemerkbar: „Mein Blutdruck war zu hoch und der Rücken machte auch immer mehr Probleme“, erinnert er sich.

Es wurde langsam Zeit etwas zu tun. Schütz fing an zu laufen. Zunächst „noch etwas unstrukturiert“ und immer dann, wenn es gerade mal

HNA AKTION

Fit für den Marathon

passte. Doch schon die ersten läuferischen Versuche hatten eine heilsame Wirkung. Mit den ersten purzelnden Pfunden fiel auch der hohe Druck im Blutkreislauf.

Das war vor acht Jahren. Heute ist Rainer Schütz von anderer Statur. Der 53-Jährige wiegt noch 76 Kilogramm, ist schlank und durchtrainiert.

Beim Cup immer dabei

Aus dem Gelegenheitsläufer ist ein Sportler geworden, der inzwischen fast alle Volksläufe in der Region bestritten hat. Seit 2003 nimmt er regelmäßig am Nordhessen Cup teil. Im vergangenen Jahr hat er in dem Wettbewerb 13 von 18 Läufen mitgemacht.

Doch bei den Zehn-Kilometer-Läufen ist es nicht geblieben. Ebenfalls 2003 absolvierte Schütz seinen ersten Halbmarathon. Und weil der gut und erfolgreich verlief, war zwangsläufig ein ganzer Marathon das nächste Ziel.

Heute ist Rainer Schütz jemand, der sich auf der 42-Kilometer-Distanz ganz zuhause fühlt. Rennen reiht sich an Rennen und

aufzuhalten ist Schütz nicht mehr. Selbst ein Bänderriss, den er sich im Winter beim Squashspielen zugezogen hat, konnte ihn nicht davon abhalten, Anfang Mai am Hanse-Marathon in Hamburg teilzunehmen. „Ich kann gut regenerieren“, sagt er. Und wenn endlich einmal ein Marathon-Lauf sozusagen direkt vor der eigenen Haustür statt-

findet, „dann kann man sich das ja nicht entgehen lassen.“ Also ist Rainer Schütz auch beim ersten Kassel-Marathon am 10. Juni mit am Start.

Vom Laufieber ist mittlerweile die ganze Schütz-Familie infiziert. Tochter Britta schnürt ebenso regelmäßig die Laufschuhe wie Ehefrau Magda.

Letztere vor drei Jahren in Hamburg Marathon-Preise. An der von Rainer liefen 4 und 8

Ziel. Immer keine für Läufer

Schütz Sache nicht. Deshalb schloss er sich schon früh dem Lauftreff der TSG Hofgeismar an. Dort ist „der Rainer der gute Geist“ der Truppe, wie es ein Sportkamerad ausdrückt. Wenn es etwas zu organisieren und vorzubereiten gilt, dann ist er dabei. Und wenn andere einen Rat brauchen oder ein paar aufmunternde Worte neue Motivation vermitteln, dann ist er auch zur Stelle.

Intensives Training

Selber absolviert der Marathon-Mann ein beeindruckend regelmäßiges Trainingsprogramm. Viermal die Woche geht er auf die Strecke und läuft in der Marathon-Vorbereitung bis zu 100 Kilometer in der Woche. Und weil er penibel Buch führt und alle Trainings- und Wettkampfkilometer erfasst, weiß Rainer Schütz, dass er im vergangenen Jahr insgesamt 3236 Kilometer gelaufen ist.

Im Gleichgewicht

Was bringt es ihm, so viel zu laufen? Nun, gesundheitliche Probleme hat Rainer Schütz keine mehr: Übergewicht, Bluthochdruck, Rückenbeschwerden - das alles ist Vergangenheit.

Das Laufen hat ihn ins körperliche und seelische Gleichgewicht gebracht. „Beim Laufen lässt sich herrlich entspannen und abschalten.“, sagt der EDV-Fachmann und läuft mit einem zufriedenen Lächeln im Gesicht einfach weiter.

