

Nachgefragt

bei Monika Schuri, erfolgreiche Langstrecklerin.



2:40:27 Stunden stand auf der Uhr, als Monika Schuri aus Bobingen beim Berlin-Marathon durchs Ziel lief. Wieder ein schwäbischer Rekord für die 35-Jährige, die für die LG Wehringen an den Start ging.

Frage: Wie lief's im Rennen?

Schuri: Es war mein Wetter, leicht regnerisch und eher kühl. Wir hatten 2:42 als Ziel festgelegt. Mein Vereinskamerad Martin Herrmann hatte sich wieder bereit erklärt, für mich als Tempomacher zu fungieren, und wie schon im letzten Jahr hat er diese Aufgabe perfekt erfüllt. Und mein Mann Jürgen hat wieder die Getränkeversorgung übernommen. Wir merkten schon bei Kilometer 25, dass auch mehr als die 2:42 drin sind, aber beim Marathon darf man nie zu hoch pokern. Am Ende war's natürlich etwas schwerer, aber mit dem Ziel vor Augen und mit der Unterstützung der Zuschauer konnte ich noch mal die letzten Reserven mobilisieren.

Frage: Platz sieben im Olympia-Jahr in der deutschen Jahresbestenliste, in Berlin fünftbeste deutsche Frau. Ist das noch zu toppen?

Schuri: Ich werde dran arbeiten. Ich denke nicht, dass ich meinen Leistungszenit schon erreicht habe. Es verändert sich viel im Marathonlauf der Frauen in Deutschland. Berlin war Sonja Oberems letzter Marathon, und Kathrin Wessel tritt ganz vom Leistungssport zurück. Neue Talente kommen nach, z.B. Romy Spitzmüller. Die Karten werden nächstes Jahr ganz neu gemischt, und da will ich schon noch ein Wörtchen mitreden.

Frage: Wie sehen deine Pläne für die nächste Zukunft aus?

Schuri: Erst mal ein paar Tage ausruhen. Über den Winter werde ich vorwiegend Grundlagentraining machen und wenig Wettkämpfe bestreiten. Die Augsburgener Winterlaufserie könnte einer davon sein. In der nächsten Saison soll der Marathon-Höhepunkt schon im Mai kommen bei den Deutschen Meisterschaften in Regensburg. Die Bahnsaison wird dann etwas in den Hintergrund treten müssen. Im Herbst 2005 werde ich mir wahrscheinlich mal München aus der Marathon-Perspektive ansehen.

Frage: Was würdest du Marathoneinsteigern raten, die sich im nächsten Jahr mal an die Distanz wagen wollen?



Schuri: Wichtig ist eine langfristige Vorbereitung. Über den Winter geht es vor allem darum, Grundlagenausdauer aufzubauen. Langsame Läufe, nicht zu kurz. Und ein wenig Abwechslung mit hineinbringen. Hügel, Skilanglauf usw. In den drei Monaten vor dem Marathon muss dann System ins Training kommen. Lange langsame Läufe, aber auch Tempoeinheiten sollten dabei sein. Da ist es am besten, man sucht sich einen zur Zielzeit passenden Trainingsplan und hält den auch ein. (axb)

