



Matthias Wilshusen vom Laufclub BlueLiner verzeichnet die meisten Wolfenbütteler Einträge in der Landesbestenliste. Hier lässt er sich in Wolfenbüttel als Stadtlaufssieger 2008 feiern.

Foto: Hartmut Mahnkopf

Mit Pastapartys kann man sich auf einen Marathonlauf einstimmen

Mit einem Lächeln laufen Matthias Wilshusen gibt Tipps für ein gutes Training und die passende Ernährung.

Von Alina Brückner

Endspurt für die Wolfenbütteler Laufgruppe des Laufprojekts von Sport 2000 und unserer Zeitung. In nicht einmal mehr zwei Wochen wollen die zwölf Läufer am Stadtgrabenlauf in Wolfenbüttel die fünf Kilometer schaffen - und das mit einem Lächeln.

Neun Wochen Lauftraining liegen nun schon hinter den Teilnehmern. Kommenden Donnerstag treffen sie sich zu ihrer letzten Trainingseinheit. Am 1. Mai geht es dann auf die flache Strecke.

Aber nicht nur das Lauftraining gehört zu einer guten Vorbereitung, weiß Marathonläufer Matthias Wilshusen, Mitglied des Laufclubs BlueBliner. Auch die Ernährungsweise könne, vor allem kurz vor einem Wettkampf, den Läufer unterstützen. „Vier bis fünf Tage vor dem Lauf sollte man seine Kohlenhydratspeicher auffüllen. Zum Beispiel mit Nudeln. Beliebte sind dann auch die Pastapar-

■ DAS PROJEKT

Anfänger sollen einen entspannten Start in den Laufsport erleben. Für dieses Projekt haben sich Sport 2000 und die Wolfenbütteler Zeitung zusammengetan. Das Projekt dauert zehn Wochen. Anschließend sollen die Teilnehmer dann eine

halbe Stunde mit einem Lächeln laufen können. Ein gemeinsamer Lauf steht in jeder Woche auf dem Programm. Wer will, kann dann zum Abschluss beim Wolfenbütteler Stadtgrabenlauf starten. Wir berichten regelmäßig.

tys. Da treffen sich die Läufer einen Abend vorher und essen gemeinsam Nudeln“, erzählt Wilshusen. Während des Laufs sei besonders das Trinken wichtig: „Gerade auf längeren Strecken ist das wichtig, damit es nicht zu einem Leistungsabfall kommt.“

In der Trainingsphase, so Wilshusen, achte er nicht zwingend auf eine bestimmte Ernährungsweise: „Jeder muss für sich den Weg finden und sich fragen: Wie sehr möchte ich das Ganze betreiben? Also bei mir steht das Motto: Was schmeckt wird auch gegessen.“

Viel wichtiger sei für ihn der gemeinsame Abend vor einem Lauf. „Da wird dann nicht nur zusammen gegessen, sondern man kann auch gemeinsam den Lauf einläuten, die letzten Dinge klären und sich auch noch einmal Mut zusprechen“, betont Wilshusen.

Und wie sieht es nach einem Lauf aus? „Also bei mir ist es so, dass wir uns danach auch gerne mal richtig vollhauen mit etwas, auf das wir Lust haben. Denn das Ganze soll Spaß machen und so läuft man vorher auch mit einem Lächeln.“