

Marathonläufer in nur einem Jahr

Euskirchener Lauftrainer Andreas Butz startet Projekt mit 100 Teilnehmern

Von MANFRED METZ

KREIS EUSKIRCHEN. „Laufen müsste es eigentlich auf Rezept geben“, sagt der Euskirchener Lauftrainer Andreas Butz. Vor einigen Jahren hat er sein Hobby zum Beruf gemacht. Nachdem der 44-Jährige vor etwa fünf Jahren in den Kreis Euskirchen – zuvor lebte er mit seiner Familie 13 Jahre in Nürnberg, davor in Zülpich – zurückgekehrt ist, hat er sich als Lauftrainer und Buchautor bundesweit einen Namen gemacht.

Seine berufliche Karriere führte Butz über eine Banklehre und spannende Management-Aufgaben bis auf den Vorstandsposten eines börsennotierten Unternehmens (2000) Zwei Jahre später folgte

» Laufen müsste es eigentlich auf Rezept geben. «

ANDREAS BUTZ
Lauftrainer

er seiner läuferischen Berufung und gibt nun seine Erfahrungen weiter. Butz coacht Läufer nach der von ihm entwickelten Laufcampus-Methode, einem Programm zur Trainingssteuerung. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik entwickelt er für seine Kunden maßgeschneiderte Trainingskonzepte. Mit seiner Firma Butz & Friends GmbH realisiert er außerdem Seminare, Vorträge und Trainingscamps im In- und Ausland.

In seiner persönlichen Läuferkarriere hat der 44-Jährige an über 80 Marathons teilgenommen sowie mehrere Ultraläufe (bis 100 Kilometer) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) gefinisht.



Am morgigen Donnerstag startet der Euskirchener ein neues Trainingsprogramm, das es seiner Meinung nach so noch nicht gibt. „Ich möchte etwa 100 Laufanfänger in nur zwölf Monaten zum Marathon führen“, erklärt Andreas Butz.

Möglich machen will er dies durch eine einjährige Betreuung, einen 52-wöchigen Trainingsplan und 24 Vorträge, die er über das Internet anbieten wird.

Bislang haben sich bei dem Euskirchener 80 interessierte Frauen und Männer aus ganz Deutschland, Österreich, Schweiz und den Beneluxländern für das Projekt „Ich kann Marathon“ angemeldet. Zwei Voraussetzungen müssen die

Bewerber mitbringen: eine Sportvorsorgeuntersuchung und einen BMI (Body-Maß-Index) unter 28.

„Es ist kein Hexenwerk, jeder kann es schaffen. Wichtig ist, dass das Training behutsam aufgebaut wird und die Leute Spaß und Freude am Laufen haben“, erklärt der Euskirchener. Er glaubt, dass

90 Prozent seiner Teilnehmer es packen werden. Wichtig sei, dass die Teilnehmer am Anfang ihren „inneren Schweinehund“ überwinden würden. Dafür wichtig sei auch das behutsam aufgebaute Training.

„In der ersten Woche sollten die Teilnehmer 4-mal 40 Minuten trainieren“, so Butz. „Es beginnt mit fünf Minuten laufen, dann drei Minuten gehen, dann fünf Minuten laufen, und so weiter. Jede Woche wird das Training leicht gesteigert. Nach sechs bis acht Wochen kann jeder eine Stunde durchlaufen“, ist der Euskirchener Lauftrainer überzeugt.

Die Regeneration sei für den Körper besonders wichtig. Deshalb müsse mit kleinen Schritten begonnen werden. Nach einigen Wochen beziehungsweise Monaten sollen die Probanden dann auch schon an kleineren Volksläufen teilnehmen.

Begleitet wird das Trainingsprogramm mit Ernährungstipps. „Eine normale, gesunde Ernährung reicht vollkommen aus, Hilfsmittel brauchen wir keine“, sagt der 44-Jährige.

Hätte bei dem Projekt ein Halbmarathon nicht gereicht? „Natürlich, aber das große Ziel, einmal einen Marathon zu laufen, zieht mehr“, erklärt Butz. „Für die Teilnehmer ist es etwas Besonderes, am Kölner Dom vorbei oder durch das Brandenburger Tor in Berlin zu laufen.“

Das Projekt wird professionell über das Internet abgewickelt. Jeder, der sich fürs Laufen interessiert, bislang aber noch nicht herangetraut hat, hat heute um 17 Uhr die Gelegenheit, via Internet Butz' einstündigen Vortrag „Die besten Gründe, sofort mit dem Laufen anzufangen“ zu lauschen. Danach erörtert er das Thema „Ich kann Marathon“.

Mit Krawatte und Sakko

beim Lauftraining: Der Euskirchener Andreas Butz will mit dem Foto provokant sagen: „Läufer sind die besseren Manager.“ Er will „Schreibtischtäter“ dazu bewegen, durch Laufen einen Ausgleich zum Beruf zu schaffen. (Foto: Markus Maier-Schambeck)