

# „Man spürt die Begeisterung“

**Moment mal, bitte!** Isabel Leibfried ist seit 2014 beim Dreikönigslauf in Hall dabei. Die Heilbronnerin freut sich auf ihr Jubiläum, berichtet von ihren USA-Erfahrungen und dem Umgang mit Carbonschuhen. *Von Hartmut Ruffer*

Sie gehört schon seit Längerem zum Dreikönigslauf: Isabel Leibfried. Die gebürtige Heilbronnerin feiert in diesem Jahr ihr zehnjähriges Jubiläum. 2014 lief die heute 33-Jährige zum ersten Mal durch Schwäbisch Hall. In den Folgejahren war sie zwar nicht immer dabei, aber wenn sie antrat, dann war sie immer unter den Top 3. Im Jahr 2016 siegte sie sogar. In diesem Jahr ist sie mit Prognosen hinsichtlich einer vorderen Platzierung sehr zurückhaltend. Denn Isabel Leibfried plagt sich schon länger mit anhaltenden Achillessehnenproblemen herum. Auf den Start beim Dreikönigslauf freut sie sich dennoch sehr.

**Frau Leibfried, Sie gaben Ihr Dreikönigslauf-Debüt vor zehn Jahren. Wissen Sie noch, wie es dazu kam?**

**Isabel Leibfried:** Ganz genau kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich glaube aber, dass mein damaliger Trainer Holger Freudenberger mich angemeldet hat. Für mich war das alles Neuland: Ich konnte die Strecke nicht, war auch zuvor noch nie in Hall.

**Die Strecke gilt als alles andere als einfach. Wie haben Sie den Lauf damals empfunden?**

Es ist ganz gewiss kein einfacher Lauf. Sollte ich mal geflucht haben, dann wahrscheinlich an diesem Berg, dem AOK-Buckel (lacht).

**Mittlerweile sagen Sie, dass Sie es lieben, in Hall zu laufen. Warum ist das so?**

Einerseits liegt das an der Stimmung. Sie ist wirklich einzigartig. Andererseits liegt das an den Menschen, die diesen Lauf organisieren. Man spürt die Begeisterung, die diese an den Tag legen. Als Läufer fühlt man sich willkommen. Ich freue mich immer sehr darüber, wenn ich eingeladen werde. Das zeigt mir auch, dass ich nicht vergessen werde. Und was die Strecke angeht: Man kann nicht immer nur flach und geradeaus laufen (schmunzelt). Ich gehe in Hall aber auch nicht an den Start, um eine Bestzeit zu laufen.

**Nicht nur Sie, auch andere Spitzenläuferinnen und -läufer betonen immer wieder die besondere Stimmung. Ist diese wirklich so einzigartig?**

Ja, das empfinde ich so. Zum einen wegen der wunderschönen Kulisse der Stadt, zum anderen aber wegen der vielen Menschen am Streckenrand. Wenn ich an den Marktplatz denke: Da stehen die Menschen nicht in Einerreihen, sondern teilweise in Viererreihen. Das ist schon etwas Besonderes. Beim Trollinger-Marathon beispielsweise ist kilometerlang niemand am Streckenrand.

**Kann man als ambitionierte Läuferin diese Atmosphäre genießen?**

Genießen ist vielleicht der falsche Ausdruck, aber es trägt einen schon. Man nimmt die Qualität nicht so wahr.



Isabel Leibfried freut sich über Platz 2 beim 37. Dreikönigslauf im vergangenen Jahr.

Foto: Rolf Müller



Interview

**Was haben Sie sich für die 2024er-Ausgabe des Dreikönigslaufs vorgenommen?**

Weniger als sonst. Das liegt daran, dass ich momentan Probleme mit der Achillessehne habe, und das schon seit einem halben Jahr. Ich kann gerade nicht so viel trainieren, wie ich möchte. Vieles habe ich schon versucht, es auch mit Eigenblutspritzen ausprobiert, aber es gestaltet sich zäh und das schlägt aufs Gemüt.

**Was bedeutet das für Ihre Saisonplanung, in der Sie den Schwerpunkt auf den Marathon legen wollen?**

Das wird sich dann zeigen. Ich habe auch schon drei Wochen nichts gemacht, aber davon ist das Problem auch nicht verschwunden. Mein Arzt meint, dass es einen gewissen Reiz zur Selbstheilung benötigt.

**2015 und 2016 haben Sie aufgrund eines Stipendiums in St. Louis/USA**

studiert und so das US-amerikanische College-System kennengelernt. Dort steht der Sport im Mittelpunkt, die Zelte für das Studium werden entsprechend darum gelegt. Sie hatten sich via Scholarbook beworben und das Interesse von mehr als 30 Universitäten geweckt. Warum haben Sie sich für St. Louis entschieden?

Zu dem damaligen Zeitpunkt hatte ich recht kurzfristig die Bewerbung abgegeben und musste mich dann ziemlich schnell entscheiden. Der Trainer in St. Louis hat sich wirklich intensiv um mich gekümmert, organisatorische Dinge erledigt und Interesse gezeigt. Da fiel mir die Entscheidung leicht, zumal St. Louis ein Division-I-College ist, also zur höchsten Stufe der Sportprogramme in den USA zählt.

**Wie fällt Ihr Urteil aus, wenn Sie das US-amerikanische mit dem deutschen System vergleichen?**

Man kann sich ganz sicher einige Dinge anschauen, vor allem für Studentinnen und Studenten in jungen Jahren. Mit einem Stipendium kann man sich in den USA ohne finanzielle Sorgen auf die akademische Ausbildung und vor allem auch auf den Sport konzentrieren. Stipendien sind in den USA die Regel, hierzulande eher eine Ausnahme. Das ist ein ganz anderes System. Nach dem Studienabschluss sieht das allerdings anders aus. Wenn man in den USA nicht Profi oder mindestens Halbprofi wird, hört man häufig mit dem Sport komplett auf. So ist es vielen meiner Kommilitoninnen ergangen. Da schätze ich das Engagement der Sportvereine in Deutschland doch sehr.

**Sie selbst sind auch nach der Rückkehr aus den USA beim Laufen geblieben. Was treibt Sie an?** Natürlich muss ich mich als Einzelkämpferin auch mal überwin-

den, aber ich habe mich noch nie wirklich schlecht gefühlt nach einem Lauf. Ich mache das, seitdem ich ungefähr 16 Jahre alt bin. Mit der Zeit geht so etwas sozusagen in die Identität über. Und wenn ich jetzt nicht so laufen kann wie gewohnt, dann fehlt mir etwas. Momentan kann ich einfach nicht so richtig lange Läufe machen. Mal wieder zwei Stunden am Stück – das wäre schön!

**Mit Rückschlägen können Sie umgehen: Vor einigen Jahren stürzten Sie bei der deutschen Halbmarathon-Meisterschaft in aussichtsreicher Position kurz vor dem Ziel und mussten aufgeben. Was für einen Rat haben Sie für die, die Ähnliches erleben?**

Das ist schon lange her, da war ich noch in der U23-Altersklasse. Und im Grunde gibt es so etwas bei nahezu jedem Läufer und Läuferin. Eigentlich muss man einfach weitermachen, ein richtig hartes Training und es sich selbst beweisen.

**Wer viel läuft, braucht auch viele Schuhe. Wie haben Sie die Einführung von Schuhen mit Carbonplatten empfunden, die besser dämpfen und mit denen man auch schneller laufen kann?**

Als diese Schuhe neu waren, war das fast ein neues Lebensgefühl. Aber sie sind schon besonders, die Muskulatur muss sich daran gewöhnen. Im Prinzip kann man Carbonschuhe nur für schnelle Trainings und Wettkämpfe verwenden. Ich habe keinen Sponsor, habe so alle möglichen Modelle mal ausprobiert. Diese sind schon sehr unterschiedlich.

**Und sie kosten auch eine ganze Menge Geld...**

Das stimmt. Zum Glück kann man bei Volksläufen immer wieder Gutscheine für Sportgeschäfte gewinnen.

**Falls Sie es diesmal beim Dreikönigslauf nicht zur Siegerehrung auf den Rathausbalkon schaffen, werden Sie dann im kommenden Jahr wieder dabei sein?**

Auf jeden Fall! Für mich gehört der Lauf zum Jahresanfang dazu. Ich stand schon öfter da oben und habe es genossen. Ich kenne auch keinen Lauf, bei dem man bei der Siegerehrung auf dem Rathausbalkon steht. Das ist ja fast wie bei Meisterfeiern von Fußball-Bundesligisten (lacht).

## Steckbrief Isabel Leibfried

**Geburtsort:** Heilbronn

**Wohnort:** Heilbronn

**Beruf:** Projektsteuerung im Hochbau

**Hobbys:** Leichtathletik, Kochen

**Bisherige Stationen:** Unterländer Laufgemeinschaft, TSG Heilbronn, St. Louis (2015, 2016)

**Größte sportliche Erfolge:** Zweimal Silber bei den Deutschen Meisterschaften im Marathon, einmal Bronze mit persönlicher Bestzeit von 2:29,35h (2017, 2018, 2021), Sieg beim Trollinger-Marathon (2023)

## Sport verständlich

**Julia Brenner** erklärt den Begriff Laufschiuhe



## Laufelite kann nicht mehr ohne

**Für jeden Anlass** das richtige Paar Schuhe: Was für uns im Alltag selbstverständlich ist, gilt auch für professionelle Sportler. Doch dieser heute gewohnte Standard hat sich im Laufsport erst vor rund 50 Jahren entwickelt.

Gelände-, Stabil-, Neutral-, Wettkampfschuhe: Bei den Laufschuhen ist die Vielfalt gewaltig. Die Hauptfunktionen sind aber bei allen Arten ähnlich: die Dämpfung und Stabilisierung des Fußes sowie die Unterstützung des Abrollens. Das erste Modell, das diese Aufgaben dank einer dämpfenden Schicht in der Zwischensohle erstmals erfüllen konnte, stammt von einem deutschen Schuhmacher: Eugen Brütting entwickelte 1970 den „Roadrunner“, der heute noch fast identisch wie damals erhältlich ist. Als Laufschuh wurde das Modell allerdings schnell abgelöst, weil die großen Sportartikelhersteller den potenziellen Massenmarkt für sich entdeckten. Adidas, Nike & Co. gingen damit Hand in Hand mit der Chemieindustrie, die mit neuen Plastik- und Schaumverbindungen den Grundstein für moderne Laufschiuhe legte.

### Durchbruch im Jahr 2017

Im Bereich der Wettkampfschiuhe gab es bereits in den 1990ern erste Versuche, Carbon in die Sohle zu integrieren. Den Durchbruch schaffte Nike 2017 mit seinem „Breaking 2“-Projekt. Ein neuer Schuh sollte her, mit dessen Hilfe die magische Marke von zwei Stunden für einen Marathon unterboten werden sollte. Heraus kam der „Vaporfly 4%“ mit einem ganz anderen Design als alle bisherigen Wettkampfschuhe: Er hatte eine dicke Sohle und war dank der Carbonplatte in der Mittelsohle steif wie ein Brett. Warum Carbon? Der industriell hergestellte, mit Kohlestofffasern verstärkte Kunststoff ist leicht, doch gleichzeitig stark belastbar. Und: Er kann große Mengen Energie aufnehmen und weitergeben. Heißt: Mit jedem Schritt ist etwas weniger Muskelkraft erforderlich, um den gleichen Vortrieb zu erzielen.

Zurück zu „Breaking 2“: Zwei Jahre nach Einführung des Schuhs kam Eliud Kipchoge in ihm nach 1:59:40 h für 42,195 km ins Ziel – allerdings unter Laborbedingungen, denn der Lauf in Wien war nur für den Kenianer gemacht. Fakt ist: Der Effekt von Carbon ist wissenschaftlich erwiesen, die Laufelite kann nicht mehr ohne. Fürs Joggen ist der Carbonschuh aber nicht gemacht. Daher gilt: Bitte suchen Sie das Sportgeschäft Ihres Vertrauens auf, um den idealen Laufschuh für Ihre Bedürfnisse zu finden.

**Info** Julia Brenner (32) hat Sportmanagement und -kommunikation studiert und arbeitet im Marketing. Die gebürtige Hallerin ist zudem als freie Journalistin für diese Zeitung tätig.

## so GEZÄHLT

### Motorsport Anmeldung für die GCC ist offen

**Bühlertann.** Seit Neujahr können sich die Teilnehmer der Deutschen Cross Country Meisterschaft (GCC) 2024 für die einzelnen Tourstopps der Serie online anmelden. Rund 1000 Fahrer schreiben sich jährlich in Europas größte Motorrad-Offroad-Rennsportserie ein und sichern sich damit einen Startplatz bei den einzelnen Rennen. Traditionell bildet Bühlertann den Saisonabschluss. Dort wird am 28./29. September gefahren. [www.xcc-racing.com](http://www.xcc-racing.com)

### Startnummern für Dreikönigslauf abgeholt

Schwäbisch Hall. Viel zu tun hatten gestern die ehrenamtlichen Kräfte bei der Ausgabe der Startnummern für den Dreikönigslauf. Bei Intersport Schoell holten die registrierten Läuferinnen und Läufer nicht nur ihre Unterlagen ab. Manch einer wollte noch einen der letzten freien Plätze ergattern, andere wollten umbuchen, da beispielsweise Läufer erkrankt sind. Erkrankt sind auch Favoriten: So können Alina Reh und Thorben Dietz nicht starten. Alina Reh wird aber dennoch in Hall vor Ort sein und in die Moderation auf dem Marktplatz eingebunden. *ruf*



Die Startnummern werden ausgegeben.

Foto: ruf

### Jugendfußball Sechs Turniere in Gerabronn

**Gerabronn.** Der TSV Gerabronn veranstaltet an drei Tagen sechs Turniere mit 67 Jugendmannschaften in der Gerabronner Stadthalle. Am Freitag spielen von 10 bis 14.30 Uhr die C-Junioren und von 15.30 bis 20 Uhr die B-Junioren. Am Samstag gibt es von 9 bis 14 Uhr das F-Jugend-Turnier, ab 13 Uhr eine Tombola, und von 15 bis 19.30 Uhr das D-Jugendturnier. Am Sonntag spielen von 9 bis 13.45 Uhr die E-Junioren und von 14.45 bis 18.15 Uhr die G-Junioren. *jom*