

Die Bandscheibe spielt mit

Michael Ketzler startet erstmals über die volle Distanz beim Kassel-Marathon

HELMARSHAUSEN. „Ich konnte mir nie vorstellen, solche Strecken zu laufen“, sagt Michael Ketzler mit Blick auf seinen ersten Marathon. Seit zwei Jahren trainiert der 36-jährige Mechanikermeister. Vier bis fünfmal pro Woche ist er dann abends meist im Reinhardswald unterwegs, wo er ein Pensum von zehn bis 15 Kilometern absolviert.

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, wird aber nicht nur gelaufen. Ketzler baut auch regelmäßig Einheiten auf dem Mountainbike

war für ihn eine neue Herausforderung. Anfang des Jahres stieg er denn auch in das Training beim Hofgeismarer Marathon-Stützpunkt ein, wurde

jedoch zu Ostern von einem Bandscheibenvorfall gestoppt. Resultat: ein Monat ohne Training. Michael Ketzler stieg vorsichtig wieder ein, jetzt allei-

ne auf den Trainingsstrecken rund um Helmarshausen und kam erstaunlich gut voran.

„Ich bin dann Anfang Mai mal 32 Kilometer gelaufen und das lief gut – also ist es bei der Anmeldung zum Marathon geblieben.“ Auch der Testwettkampf Mordkammerlauf war für Michael Ketzler ein Erfolg: seinen ersten Halbmarathon schaffte er in 1:44 Stunden als Gesamtzweiter und Sieger in seiner Altersklasse.

Für den Kassel-Marathon steht das Durchkommen für ihn natürlich an erster Stelle. Ganz vorsichtig fügt er dann aber doch seine Wunschzeit hinzu: „Vier Stunden fünfzehn. So ganz ohne Ziel tritt man ja doch nicht an.“ (zlö)

HNA-SERIE

Fit für den Marathon

ein. Zum Laufen motivieren ließ sich der Helmarshäuser unter anderem vom ersten Kassel Marathon. Solch ein Wettkampf vor der Haustür



Dynamik pur: Am Ende der 22 Kilometer beim Mordkammerlauf war bei Michael Ketzler immer noch genug Kraft für einen sehenswerten Schlussspurt übrig.

Foto: Löschner