



Presse-Information
BMW BERLIN-MARATHON
23. September 2017

**Kinder fragen, Profis antworten: BMW BERLIN-MARATHON
Event-Wochenende startet mit Kinder-PK und mini-MARATHON.**

- **Titelsponsor BMW bietet Kindern abwechslungsreiches Tagesprogramm.**
- **Berliner Schülerinnen und Schüler stellen den Hahner-Twins, Uta Pippig und Heinz Frei (CH) ihre Fragen.**
- **Gemeinsames Aufwärmen vor dem mini-MARATHON.**

Berlin. Bevor es am Sonntag für die rund 70.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 44. BMW BERLIN-MARATHON ernst wird, gehörte der Samstag den Kleinen. Im Rahmen des Event-Wochenendes in Berlin veranstaltete Titelpartner und Hauptsponsor BMW für vorab ausgewählte Berliner Schüler eine Kinder-Presskonferenz. Dabei hatten 49 Nachwuchsjournalisten der Mühlenau-Grundschule Berlin Zehlendorf die Gelegenheit, deutschen Top-Athleten wie den BMW Laufsport Botschafterinnen Anna und Lisa Hahner, der mehrmaligen Marathon-Siegerin Uta Pippig und Heinz Frei ihre Fragen zu stellen.

Zunächst ging es per Shuttle ins Pressezentrum, wo die acht- bis zwölfjährigen Kinder offizielle Akkreditierungsausweise erhielten. Natürlich durften auch die notwendigen Arbeitsmaterialien nicht fehlen: Pressemappe, Kugelschreiber, Schreibblock, USB-Karte und ein Modell des aktuellen Safety-Cars BMW i8. In der anschließenden Pressekonferenz, die von „RUNNER'S World“ Redakteur Urs Weber moderiert wurde, stellten die jungen Reporter ihr journalistisches Talent unter Beweis und löcherten die Profi-Läufer mit ihren Fragen.

Diese standen geduldig Rede und Antwort und zeigten sich angesichts der etwas anderen Pressekonferenz begeistert. „Die Fragen waren toll und haben gezeigt, dass die Kinder sehr großes Interesse am Laufsport haben“, sagte BMW Markenbotschafterin Lisa Hahner. Auch Uta Pippig, dreimalige Siegerin des BMW BERLIN-MARATHON, war sehr euphorisch: „Eine tolle Idee, die BMW Kinder-Presskonferenz. Unglaublich, wie aufgeweckt und interessiert die Kinder im offiziellen Pressezentrum des Marathon aufgetreten sind. Das hat sehr viel



Spaß gemacht.“ Dies konnte Heinz Frei, mit 1:20,14 h aktueller Weltrekordhalter im Rennrollstuhl-Marathon, nur bestätigen: „Die Kinder kannten sich auch mit Details aus und konnten beispielsweise den Unterschied zwischen einem Rollstuhl und einem Handbike erklären.“

Auch die Fragesteller genossen ihre erste offizielle Presserunde. Die Wissbegierde der Kinder kannte keine Grenzen. Hier eine kleine Auswahl der Fragen mit den dazugehörigen Antworten:

Welche Zeit müssen Sie laufen, um sich für die Europameisterschaft im nächsten Jahr in Berlin zu qualifizieren?

Anna Hahner: „2:31:59 muss ich laufen, um mich für die Europameisterschaft zu qualifizieren. Und die EM ist im nächsten Jahr auch in Berlin. Die Strecke ist zwar ein wenig anders, aber natürlich ist es für mich perfekt, Berlin in diesem Jahr schon einmal zu kennenzulernen.“

Wie oft trainiert Ihr in der Woche?

Anna Hahner: „Ich laufe nicht nur, sondern gehe auch schwimmen oder Rad fahren. Meistens sind es zwei Einheiten am Tag. Und dann kommt natürlich auch noch ein wenig Yoga oder Krafttraining dazu.“

Haben Sie immer Lust zu trainieren?

Heinz Frei: „Das ist so ein wenig mein Erfolgsgeheimnis, dass ich die Lust nie verloren habe. Man muss natürlich auch trainieren gehen, wenn es mal nebelig oder kalt ist. Wenn ich dazu keine Lust mehr hätte, hätte ich schon längst aufhören müssen. Aber das war immer vorhanden. Man muss manchmal auch kreativ sein. Lust ist, auch im Winter zu trainieren, z. B. mit meinem Langlaufschlitten. Und daran habe ich Freude. Das öde Muckibuden-Training gefällt mir nicht so sehr, da bin ich lieber draußen in der Natur.“

Uta Pippig: „Im Winter macht Skilanglauf total viel Spaß. Durch die Armbewegung kräftigt Ihr auch Eure Armmuskulatur. Aber vor allem die Beugemuskulatur im Oberschenkel, die Ihr ganz viel für den Vortrieb beim Laufen braucht.“



Ist es nicht unbequem, den Marathon im Rollstuhl zu fahren?

Heinz Frei: „Es sieht sehr unbequem aus. Man hat das Gefühl, als würden die Beine einschlafen, weil das die Blutzirkulation stört. Da wir Rollstuhlfahrer in den Beinen keine Muskulatur mehr haben, können wir diese viel mehr zusammenschachteln, ohne dass diese während des Rennens gleich absterben würden.“

Was ist der schwierigste Moment in der Vorbereitung?

Lisa Hahner: „Die schwierigsten Momente in einer Vorbereitung sind kleinere und größere Rückschläge – wenn es mal nicht so läuft. Vor allem, wenn es nicht mehr so viele Tage bis zum Marathon sind und man überlegt: ‚Schaffe ich mein Trainingspensum noch?‘ Aber wenn das nächste Training wieder gut ist, sind diese Gedanken schnell verflogen.“

Anna Hahner: „Ihr habt sicherlich auch manchmal schlechte Momente, z. B. wenn Ihr eine schlechte Note schreibt. Dann müsst Ihr auch nach vorne schauen und sagen, die nächste Note wird besser. Das ist auch beim Laufen so. Wenn der Wettkampf nicht so gut war, dann darf man kurz traurig sein, aber man muss überzeugt davon sein, dass es beim nächsten Mal wieder besser geht.“

Ist der Marathon für Sie vorbei, wenn Sie über die Ziellinie laufen?

Lisa Hahner: „Die Ankunft im Ziel ist das Schönste am Marathon. Auf diesen Moment freut man sich schon während der ganzen Vorbereitung.“

Wo trainiert Ihr gerne?

Uta Pippig: „In Berlin laufe ich gerne, in Potsdam oder draußen in Bad Saarow. Und dann laufe ich gerne in Colorado. Da läuft man auf 1.700 Meter Höhe. Das ist sehr gut für das Training und die Atmung, weil alles ein bisschen schwerer geht. Aber wenn man dann wieder nach Deutschland zurückkehrt, ist man ein wenig schneller. Im Winter bin ich sehr gerne in Neuseeland.“

Mit wie viel Jahren sind Sie Ihren ersten Marathon gelaufen?

Uta Pippig: „Bei mir war das ein bisschen komisch. Eigentlich wollte ich mehr die kürzeren Strecken laufen. Dann hatte ich eine Wette mit meinem Trainer und meiner Trainingsgruppe. Bei einer Zeit unter 2:48 h im Marathon würden wir alle



zusammen schön essen gehen und eine Party machen. Dann bin ich zweimal 30 Kilometer gelaufen, habe mich fünf Wochen gezielt vorbereitet und bin dann 2:47,48 h gelaufen. Ich war damals 19 Jahre alt.“

Lisa Hahner: „Wir waren 22 Jahre alt. Und bei uns war es genau anders herum. Wir wollten immer schon Marathon laufen, denn bei den kurzen Distanzen ist man immer so schnell im Ziel. Eigentlich sind wir durch Joey Kelly zum Laufen gekommen. Wir haben einen Vortrag von ihm gehört und dann hatten wir das Gefühl, dass Laufen das Tollste auf der ganzen Welt ist. Und das ist es auch.“

Was essen Sie vor dem Marathon?

Lisa Hahner: „Wir essen viel vor dem Marathon. Vier Stunden vor dem Start, also Lisa am Sonntag um 5 Uhr, frühstücken wir. Ich esse meistens drei Brötchen und Müsli mit Haferflocken und Cornflakes. Manchmal auch nur Brötchen und Cappuccino.“

Heinz Frei (lacht): „Wenn ich Anna und Lisa am Frühstücksbuffet treffe und sehe, wie viel Essen diese zarten Mädels auf den Teller packen.“

Mit wie viel Jahren haben Sie angefangen zu trainieren?

Heinz Frei: „Ich bin bei einem Berglauf ausgerutscht, heruntergefallen und sitze seit diesem Tag im Rollstuhl. Da war ich 20 Jahre alt. Als ich noch laufen konnte, bin ich im örtlichen Leichtathletikverein gewesen und habe viele Sportarten gemacht. Mich hat es schon immer mehr zum Laufen hingezogen und habe als Jugendlicher viele Wettkämpfe gemacht. Nach diesem Unfall war ich froh, dass ich überhaupt noch Sport treiben konnte. 1978 waren für Rollstuhlfahrer noch nicht wirklich Sportgeräte vorhanden. Wir mussten diese selber bauen und basteln und so Alltagsrollstühle frisieren und basteln.“

Anna Hahner: „Wir haben mit sechs Jahren angefangen Tischtennis zu spielen und mit elf Jahren Ju-Jutso, das ist eine Kampfsportart. Und wir waren immer draußen am Fußballplatz und haben Fußball gespielt. Zum Laufen sind wir erst mit 17 Jahren gekommen.“



Was war Euer anstrengendster Marathon?

Uta Pippig: „Mein härtester Marathon war 1996 in Boston. Da hatte ich nach sieben Kilometern ganz schlimme Bauchschmerzen und wusste nicht, ob ich anhalten soll. Dann habe ich ganz kurz angehalten, habe mich gedehnt und habe mir geschworen, nicht aufzugeben. Dann bin ich weitergelaufen und es ging mir immer besser. Ich habe niemals aufgegeben und habe das Rennen noch gewonnen. Also wenn es Euch mal ganz schlecht geht beim Laufen, dann müsst Ihr aufhören. Denn Gesundheit geht vor. Aber wenn Ihr Euch nur ein wenig schlecht fühlt, nehmt ein bisschen das Tempo raus. Dann kann sich der Körper erholen und Ihr fühlt Euch wieder gut.“

Heinz Frei: „Mit dem Rollstuhl war mein schwerster Marathon New York. Bereits nach dem Start geht es eine lange Brücke hoch, und wenn Du es danach bei schlechten Straßenverhältnissen sausen lässt, kann Dir der Reifen platzen. Dies ist mir einmal passiert. Dann musste ich Reifen wechseln, aufpumpen... Dann war die Spitze weg und das Rennen im Prinzip gelaufen. Aber wenn man das Ziel dann noch erreicht, ist man vielleicht noch ein wenig stolzer.“

Was ist Euer Tipp an uns, wie wir den mini-Marathon meistern können?

Uta Pippig: „Ich bin ein sehr glücklicher Mensch und habe sehr viel Freude am Laufen. Und ich bin unglaublich gerne mit Menschen zusammen, die selbst laufen – wie z. B. mit Lisa und Anna. Freude ist mein Geheimnis. Auch, wenn es mir mal nicht so gut geht. Versucht einfach Spaß und Freude zu haben.“

Nach der offiziellen BMW Kinder-Pressekonferenz hatten die Schüler die Möglichkeit bei einem ausgiebigen Läufer-Lunch auf exklusive Round-Table-Gespräche mit den vier Top-Athleten. Anschließend wurde es dann richtig sportlich. Der mini-MARATHON, für den sich die kleinen Teilnehmer gemeinsam mit Lisa Hahner aufwärmten, führte über 4,2195 Kilometer am Brandenburger Tor und Potsdamer Platz vorbei und endete schließlich auf der Straße des 17. Juni.

Pressekontakt.

BMW Sportkommunikation

Dr. Robert Hohenauer

Tel.: 089 – 382-45720

E-Mail: robert.hohenauer@bmw.de

BMW

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Media Website.

www.press.bmwgroup.com/deutschland

BMW Laufsport im Web.

BMW Group Sports: www.facebook.com/BMWGroupSports

Website: www.bmw-berlin-marathon.com

Facebook: www.facebook.com/berlinmarathon

Laufsport