

Traumzeit: 3.59.59 Stunden

Der Architekt **Ralf Breuer** trainiert sechs Monate lang für den **Metrogroup-Marathon** am 7. Mai. Der 46-Jährige hat's schon einmal versucht, will aber jetzt endlich sein persönliches Zeit-Ziel schaffen.

VON BIRTHE ROSENAU

Langsamkeit zählt nicht zu den Stärken von Ralf Breuer. Er ist Tempobolzer. Das merkt man schon, wenn er erzählt. Die Worte fließen nur so aus seinem Mund, da ist es schwer mitzukommen. Außerdem ist er ein erfahrener Mittelstreckenläufer, war Vizekreismeister, Kreismeister mit der Staffel und nahm an den Deutschen Meisterschaften teil.

Wenn der Architekt erzählt, dass er seit dreißig Jahren läuft, also seit er Teenager ist, sorgt das beim Gegenüber meist für Verwunderung. Wie, ist der denn schon über 40? 46, um genau zu sein. „Die meisten schätzen mich jünger“, erzählt Breuer, „ich schreibe das dem Laufen zu.“

Architekt, allein auf der Strecke

Mit dem Lauffieber konnte er schon seine Tochter Paula (8) anstecken, sie ist seit drei Jahren im Verein. Sohn Jasper (4) ist allerdings noch ein wenig zu jung, und seine Frau liebt eher die ruhigere Gangart. Aber im Grunde ist das vielleicht auch besser so. Der Architekt ist gerne alleine auf der Strecke, am besten abends im Dunkeln. „Dann kann ich mich ganz auf das Laufen konzentrieren, werde von nichts abgelenkt“, findet er.

Außerdem kommen ihm dann die besten Ideen. Und Probleme, die sich über den Tag im Büro und auf den Baustellen angesammelt haben, löst er während er durch den Aarper Wald trabt. „Einen Großteil meiner kreativen Arbeit leiste ich tatsächlich beim Laufen im Wald“, sagt Breuer. Arbeit und Laufen – diese beiden Themen hängen für ihn ohnehin eng zusammen.

Vor eineinhalb Jahren machte er sich selbstständig und verließ nach 15 Jahren seinen Arbeitsplatz in einem Großbüro. „Beruflich bin ich angekommen, wo ich beim Laufen noch hin möchte“, erzählt Breuer. Denn während er als Architekt energieeffizient plane, sei beim Laufen seine Energie bisher immer nach 30 Kilometern verbraucht gewesen.

Marathonleidenschaft seit 2005

2005 entdeckte er den Marathon für sich als neue Herausforderung. „Ich habe mir alles quasi autodidaktisch beigebracht“, erzählt er. Doch gerade mit den langen, langsamen Läufen, die für jeden Marathoni immens wichtig sind, tat er sich schwer. So konnte er beim Ma-



Für **Ralf Breuer** wird der Marathon am 7. Mai durch Düsseldorfs Straßen nicht der erste sein. Aber hoffentlich der erste, bei dem der Architekt unter der magischen **Vier-Stunden-Marke** bleibt.
RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

rathon in Düsseldorf die Vier-Stunden-Marke nicht knacken – und war bitter enttäuscht. „Ich bin dann im gleichen Jahr noch in Essen und Köln gestartet“, so Ralf Breuer, „aber ich habe mich nur verschlechtert.“

Mit dem RP-Marathonteam trainiert Breuer diesmal disziplinierter. Die Gruppe soll ihn vor allem tempomäßig drosseln. Und vielleicht schafft er es ja diesmal, seinen Energiehaushalt zu regulieren.

INFO

Handbuch kostenfrei

Wollen Sie sich auch mit dem **RP-Marathon-Handbuch** auf einem Marathonlauf vorbereiten? Das machen 250 Frauen und Männer, die zum RP-Marathonteam gehören und sich auf den Stadtmarathon Düsseldorf am **7. Mai** vorbereiten. Alle trainieren nach einem Konzept des Sportarztes Michael Fritz und haben drei Trainingspläne zur Auswahl. Das RP-Handbuch stellen wir allen Laufinteressenten zur Verfügung: Auf über 70 Seiten ist beschrieben, was Marathonläufer wissen müssen.

Herunterladen kostenfrei unter:
www.rp-online.de/moenchengladbach