



Berlin ist sein Marathon: Bernd Hübner war bei allen bislang 32 Rennen dabei, jetzt hat er ein Buch darüber geschrieben

Ein Leben für den Berlin-Marathon

Bernd Hübner bestreitet im September seinen 33. Marathon in Berlin. Keiner lief öfter mit. In einem Buch hat er seine Erlebnisse aus 32 Jahren zusammengetragen.

➤ Der Berlin-Marathon 2006 wird sein 33. Lauf durch die deutsche Hauptstadt sein. Und der im nächsten Jahr sein 100. Marathon überhaupt. Bernd Hübner ist damit der einzige Mensch, der bisher an jedem Berlin-Marathon teilgenommen hat. Verrückt? Vielleicht. Für Hübner ist die Liebe zum Laufen der Ansporn.

Jetzt hat der Berliner Rekordläufer seine Erlebnisse in einem Buch zusammengefasst. Es ist eine Liebeserklärung an den Berlin-Marathon geworden. Hübner widmet jedem einzelnen Jahr, jedem einzelnen Berlin-Marathon, ein paar persönliche Zeilen. Herausragend dabei sein Sieg im Jahr 1984 in 2:27:04 Stunden. Noch heute ist das seine persönliche

Bestzeit über die 42,195-Kilometer-Distanz. Sein schwerster Lauf 2005: Im Januar hatte man bei ihm Prostata-Krebs festgestellt und als er dann am 25. September trotz zwei Operationen, Reha, Meniskusproblemen und vor allem viel zu wenigen Trainingskilometern an den Start geht, muss er auf der Strecke sogar Live-Interviews geben. „Nicht zu fassen. Ich laufe. Ich laufe mit der Masse. Läuft die Masse auch mit mir? Wir sind unterwegs. Jetzt gibt es kein zurück. Einfach geil!“

Hübner schafft es mit seinen unzähligen, ganz persönlichen Momentaufnahmen dem Leser die Faszination Marathon so nah zu bringen, dass man fast glaubt, selbst schon 32 Mal die 42,195 Kilometer gelaufen zu sein. al

aktiv **laufen** Tipp des Monats

Bernd Hübner, geboren 1947 in Berlin, läuft und lebt in der Hauptstadt. Keinen einzigen Berlin-Marathon hat er verpasst. Zusammen mit Detlef Kuhlmann, Professor für Sportpädagogik in Hannover und mehr als nur ein Laufkumpel Hübners, hat er seine Marathon-Erlebnisse aufgezeichnet.



Berlin-Marathon - Eine Liebeserklärung

Bernd Hübner mit Detlef Kuhlmann, 170 Seiten, Meyer & Meyer, 14,95 € ISBN 3-7160-2354-X



[1]



[2]



[3]



[4]

So fällt der Einstieg leicht

[1] 20 klassische Fitnessübungen stellt Lorna Lee Malcolm in ihrem Buch „Fitness für Einsteiger“ vor. Zusammen mit der beiliegenden CD, die das Fitnessprogramm für eine Stunde enthält, sowie vielen Variationsmöglichkeiten der vorgestellten Übungen, wird dem Anfänger ein schneller und unkomplizierter Einstieg leicht gemacht.

Fitness für Einsteiger

Lorna Lee Malcolm, 144 Seiten, 19,90 Euro, Knauer Ratgeber, ISBN 3 426 64311 1

Gesund mit Pilates

[2] Neben 80 Übungen, die jeweils mit Abbildungen illustriert werden, beschreibt dieses Buch auch die Grundzüge der Pilates-Bewegungs-Philosophie. Außerdem werden verschiedene Übungsreihen, speziell für verschiedene Zielgruppen aufgeführt. So findet neben dem „Vielsitzer“ auch der Ausdauersportler sein ganz persönliches Pilates-Programm.

Gesund mit Pilates

Hans Bloss, Christopher Bloss, Christiane Wolff, 160 Seiten, 16,95 Euro, Knauer Ratgeber, ISBN 3 426 64329 4

Damit der Körper beweglich bleibt

[3] Sehr übersichtlich und für jeden Läufer verständlich beschreiben die Autoren den Aufbau unserer Gelenke, deren Funktion, Gelenkerkrankungen und wie man diese verhindern kann. Der Leser findet praktische Tipps zur Vorbeugung von Gelenksbeschwerden. Auch Behandlungsmöglichkeiten und -Methoden werden verdeutlicht. Vor allem für medizinisch interessierte Läufer eine lohnenswerte Anschaffung.

Schmerzfreie Gelenke

Heinz Birnesser, Michael Peters, 112 Seiten, 6,95 Euro, Südwest Verlag ISBN 3 517 08190 6

Schwereloses Laufen

[4] Den Schmerzen einfach davon laufen. Welcher Läufer wünscht sich das nicht? Benita Cantieni stellt in diesem Buch ihre gelenkgerechte Lauftechnik vor. Nahezu schwereloses Laufen will die Autorin vermitteln. Die Schwerkraft entmachten und stattdessen die Fliehkraft ausnutzen. Das Buch zeigt mit Übungen für Füße, Becken und Rücken den Weg hin zu einem schmerzfreien Lauf – veranschaulicht durch viele Fallbeispiele.

Beschwerdefrei Laufen

Benita Cantieni, 175 Seiten, 16,95 Euro, Südwest Verlag, ISBN 3 517 06999 X