

Vom Glück zum Marathon: Karin Rosenberger plant Berlin und New York!

Erfahren Sie, wie Karin Rosenberger mit Leidenschaft und Erfolg in Graz trainiert, um an den großen Marathons in Berlin und New York teilzunehmen.



Graz, Österreich - In den vergangenen Jahren hat sich das Laufen in Österreich zu einer echten Leidenschaft entwickelt – und das nicht nur bei Hobbyläufern. Für Karin Rosenberger, die als leidenschaftliche Marathonläuferin gilt, ist das Laufen ein Stück weit ihr Glück. „Ich habe viele Medaillen und Pokale gewonnen, aber das ist nicht meine Hauptmotivation“, sagt sie. Tatsächlich trainiert die sechsmalige österreichische Meisterin im Ultramarathon bis zu 25 Stunden pro Woche und verbindet dabei Laufen, Schwimmen, Radfahren und Fitnessstudio. „Das Laufen hat einen enormen Einfluss auf meine Lebensqualität“, so die Grazerin, die als inspirierendes Vorbild gilt. Über die Jahre hat sie nicht nur an vielen Läufen teilgenommen, sondern auch ihre Leidenschaft an ihren Mann Wolfgang weitergegeben, der

ebenfalls pazifisch auf den Marathonstrecken unterwegs ist.

Die erste Runde lief sie 2004, und trotz anfänglicher Schwierigkeiten meisterte sie schließlich die 10 Kilometer. „Jeder Schritt war es wert“, erinnert sie sich. Mit Blick auf die Zukunft wird sie diesen Herbst in New York und Berlin am Start stehen. Durch ihre hervorragende Laufzeit von 2:53:26 Stunden im Vorjahr in Graz erhielt sie direkt eine Startnummer für diese großen Marathons, ohne am Lotterieverfahren teilnehmen zu müssen. So wird sie auch in Graz zwischen den beiden Majors ableisten.

Von Graz in die Welt der Marathons

Karin hat seit ihrem Debüt in Graz im Jahr 2006 insgesamt 54 Marathons erfolgreich absolviert, von denen sie mehr als die Hälfte gewonnen hat. Dazu kommen noch eine Vielzahl an EM-Medaillen, die ihren beeindruckenden Werdegang untermauern. Das Sportstudium hat auch die wissenschaftliche Dimension des Marathonlaufs beleuchtet. **Thieme** erklärt, dass Marathon- und Ultramarathonläufe immer beliebter werden, was ein Zeichen für die boomende Laufkultur ist. Dennoch sind die gesundheitlichen Auswirkungen solcher extremen Belastungen, die bis zu mehreren Stunden am Stück andauern, noch nicht vollständig erforscht. Studien zeigen, dass diese Belastungen den Körper stark strapazieren können, wobei zum Beispiel der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt sowie das Herz-Kreislaufsystem betroffen sind.

Bei anstrengenden Ausdauerbelastungen wie Ultramarathons können das Risiko für Verletzungen und Überlastungssyndrome steigen. **Die Zeitschrift Sportmedizin** verdeutlicht, dass Skelettmuskeln, Flüssigkeitsstände und die Gesundheit des zentralen Nervensystems unter extremer Belastung leiden können. Solch körperliche Strapazen erfordern nicht nur Training, sondern auch eine durchdachte Ernährung.

Gesunde Vorbereitung als Schlüssel zum

Erfolg

Karin teilt wertvolle Tipps für angehende Marathonläufer: „Hauptsache, man hat Spaß dabei. Und gute Lafschuhe sind ein Muss.“ Eine realistische Planung, die Beruf und Familie einbezieht, ist laut Karin ebenfalls entscheidend: „Man muss die Prioritäten richtig setzen und das Training klug gestalten.“ Das Ehepaar Rosenberger plant, eines Tages alle sechs großen Marathons, auch bekannt als Majors, zu laufen – Chicago, Boston, London, Tokio, New York und Berlin stehen für die beiden als nächste Herausforderungen auf der Liste.

Sie intensiviert das Training und geht optimistisch in die kommenden Monate, immer unterstützt von ihrem Ehemann, der ebenfalls das Ziel hat, die großen Städte zu erobern. Dabei steht fest: Das Laufen ist in Graz nicht nur Sport, sondern eine Lebenseinstellung! Es gibt viele, die das gleiche Ziel verfolgen – und sicher wird die Laufgemeinschaft in den nächsten Jahren weiter wachsen.

Details	
Ort	Graz, Österreich
Quellen	• www.kleinezeitung.at • www.thieme-connect.com • www.zeitschrift-sportmedizin.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at