

Traum vom Marathon: Mit der MRZ an den Start

Gewinnspiel Unsere Zeitung verlost 20 Startplätze mit Profi-Training und Gesundheits-Check unter den Lesern

Von unserer Redakteurin Claudia Renner

■ **Mainz.** Sie haben schon etwas Lauf-Erfahrung? Sie laufen regelmäßig, wollen sich weiter verbessern und haben auf der Liste Ihrer guten Vorsätze für 2012 insgeheim den „Gutenberg-Marathon“ notiert? Die Mainzer Rhein-Zeitung bringt Sie gesund an den Start: Die MRZ verlost gemeinsam mit der Krankenkasse DAK, dem größten Mainzer Sportverein TSV Schott, Wolfs Running World und der Sportmedizin der Universität Mainz 20 Startnummern für den Gutenberg-Marathon am Sonntag, 6. Mai.



Am 6. Mai laufen die Marathonis wieder zur Hochform auf. Foto: Eßling

Hitliste der Vorsätze 2012

Das Meinungsforscher von Forsa haben im Auftrag der DAK die beliebtesten Vorsätze für 2012 ermittelt. Die Rheinland-Pfälzer wollen...

- 1 Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)
- 2 Sich mehr Zeit für Familie und Freunde nehmen (57 Prozent)
- 3 Sich mehr bewegen oder Sport treiben (55 Prozent)
- 4 Sich mehr Zeit für sich selbst nehmen (49 Prozent)
- 5 Sich gesünder ernähren (43 Prozent)
- 6 Abnehmen (40 Prozent)

Daneben erhalten die Gewinner eine Untersuchung, um gesundheitliche Risiken auszuschließen, wöchentliche Lauftrainings sowie ein Funktions-Shirt. Der Wunsch nach mehr Bewegung und Fitness liegt voll im Trend: Die Rheinland-Pfälzer wollen im nächsten Jahr Stress abbauen. Für mehr als zwei Drittel ist das der größte Wunsch zum Jahreswechsel. Das ergibt sich aus der aktuellen Forsa-Umfrage für das „Gesundheitsbarometer“ der Krankenkasse DAK, Partner der Aktion „Fit für den Marathon“. Danach wollen 55 Prozent mehr Sport und Bewegung in ihr Leben bringen, 43 Prozent wollen sich gesünder ernähren und 40 Prozent würden gerne abnehmen.

Bei „Fit für den Marathon“ lassen sich alle diese Ziele verbinden.

Für die sportliche Betreuung der Gruppe konnte in diesem Jahr der erfahrene Mainzer Triathlet und Lauftrainer Hans-Ludwig Sattler gewonnen werden. Der siebenfache „Ironman“-Sieger, der zuletzt im Dezember 2011 beim Langdistanz-Triathlon auf der mexikanischen Halbinsel Cozumel Platz drei seiner Altersklasse belegte, wird unter dem Dach von Aktionspartner TSV Schott das wöchentliche Training von Ende Januar bis zum Marathon leiten.

Der Gesundheits-Check findet im Sportmedizinischen Institut der Mainzer Universitätsmedizin unter der Leitung von Perikles Simon statt, einem fragten Spezialisten für das Zusammenspiel zwischen Breitensport und Fitness.

Alle Teilnehmer an der Verlosung erhalten eine Laufanalyse,

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Ich möchte eine von 20 Startnummern für den Gutenberg-Marathon, inklusive sportmedizinischer Untersuchung, Lauftraining und Funktions-Shirt, gewinnen.

Alle Teilnehmer am Gewinnspiel erhalten vom 16. Januar bis 1. März 2012 eine Laufanalyse sowie 20% Nachlass beim Kauf eines Artikels bei Wolfs Runnings World.

Die Abteilung Sportmedizin der Universität Mainz bietet jedem „Nichtgewinner“ eine 15% ige Preisreduktion auf alle Module der Leistungsdiagnostik und eine Unterstützung zu Ihrem Training an.

Vorname, Name _____
 Straße, Hausnummer _____
 Postleitzahl, Ort _____
 E-Mail-Adresse _____
 Telefon _____
 Konfektionsgröße (Herren Größe S-XXX, Damen Größe 36-42) _____

Welcher Krankenkasse gehören Sie an? _____ Seit wann laufen Sie? _____ Laufpensum pro Woche (Angabe in km) _____

Ich willige ein, dass meine Angaben bis auf Widerruf für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK und die Abteilung Sportmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK und die Abteilung Sportmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Dienstleistungen informiert bzw. berät.

Datum, Unterschrift _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Coupon an **Mainzer Rhein-Zeitung, Stichwort „Marathon“, Große Bleiche 17-23, 55116 Mainz** oder geben ihn in unserer Geschäftsstelle ab.

Die Teilnahme ist auch im Internet möglich unter www.mainzer-rhein-zeitung.de.

Fit durch den Marathon ist eine gemeinsame Aktion von:



einzulösen bis zum 1. März 2012 bei Wolfs Running World, sowie 20 Prozent Rabatt beim Kauf eines Artikels. Auch die Nicht-Gewinner können sich über Vergünstigungen freuen: Sie bekommen 15 Prozent Preisreduktion auf alle Bausteine der Leistungsdiagnostik

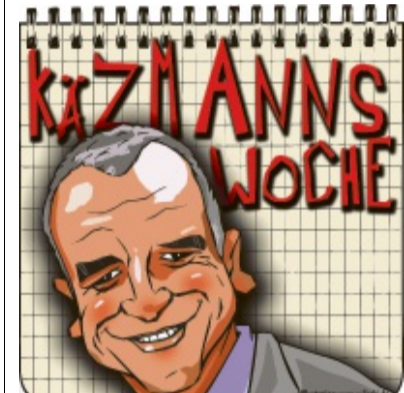
in der Sportmedizin sowie Unterstützung beim Lauftraining.

⊕ Coupon ausschneiden, ausfüllen und bis 15. Januar senden an Mainzer Rhein-Zeitung, Große Bleiche 17-23. www.mainzer-rhein-zeitung.de/marathon.

Frau stirbt nach Fenstersturz

Silvester Polizei ermittelt nach Party im 9. Stock

■ **Wiesbaden/Mainz.** Eine 22-jährige Mainzerin ist wenige Stunden nach dem Jahreswechsel, gegen 4.40 Uhr, von dem Balkon eines Appartements im neunten Stock eines Gebäudes am Kranzplatz gestürzt und verstarb wenig später in einem Wiesbadener Krankenhaus an ihren schweren Verletzungen. Das teilte die Wiesbadener Polizei gestern mit. Zum Zeitpunkt des Sturzes fand in dem Appartement eine private Silvesterfeier mit rund 40 Menschen statt. Ein Fremdverschulden kann laut Polizei ausgeschlossen werden. Die Wiesbadener Kriminalpolizei hat die Ermittlungen zum Unfallhergang aufgenommen.



Jetzt geht's loohoos!

Die Feiertage, ein Wechselbad von Besinnung und Besinnungslosigkeit, sind rum. Die meisten Menschen sind gut erholt, ihre Batterien sind voll, in den Arterien schwappt das Cholesterin und die Leber (wie heißt eigentlich die Mehrzahl von Leber? Lebers? Leberer?) arbeiten unter Hochdruck. Der zweite Januar, das ist eigentlich der echte Jahresanfang. Neujahr gilt nicht. Einige Mitmenschen hatten gestern noch ihren jährlichen Samoa-Effekt. Wie der Südsee-Republik fehlte ihnen plötzlich ein ganzer Tag („Kannst du dir das vorstellen? Ein kompletter Tag! Keine Erinnerung, nix!“).

Doch heute geht es los, zupackend und voll neuer Ideen. Die Fastnachtsredner feilen an ihren Vorträgen („Schatz, was reimt sich auf Ruanda?“) und rund um die OB-Kandidaten wird am Wahlkampf getüftelt. Der ist diesmal eine besondere Herausforderung, weil Mainz zwei wichtige Anlässe nach ihrer Bedeutung geordnet hat: zuerst die Fastnacht, dann die Wahl.

Zur Fastnacht gehört die Straßenfastnacht, zum Wahlkampf der Straßenwahlkampf. Beides fängt zwar mit „Straße“ an, aber vor allem die Straßenfastnacht folgt ihren eigenen Gesetzen. Wer schon mal versucht hat, am Rosenmontag in der Weißlilienstraße ein Blockflötenkonzert zu geben, weiß, was ich meine. Am Fastnachts-sonntag ein Infostand auf der Lu, das verspricht intensive Diskussionen etwa über ECE und die Zukunft des öffentlichen Raums unter besonderer Berücksichtigung der Polonaise. Die Herausforderungen reichen bis zur banalen Frage: Wohin hängen wir die Kandidaten bzw. ihre Konterfeis? Uff de Gass geht's nicht grad filigran zu. Einzelne Teams haben schon Plakatständer aus Stahlbeton im Auftrag gegeben.

Der Grüne Günter Beck hat sich zunächst geziert, dann aber auch geordert: „Aber alle zertifiziert. Beton aus Freilandhaltung.“ Andererseits bietet die Fastnacht den Wahlkämpfern auch Chancen für subtile Werbemaßnahmen. Achten Sie beim Rosenmontagszug mal auf die Schwellköpfe! Sieht der ein oder andere nicht aus wie Günter Beck, Michael Ebling oder wie, na, wie heißt er noch gleich?, ja: Lukas Augustin?

⊕ Büb Käzmann alias Markus Höffer-Mehlmer ist Kabarettist und lebt in Mainz (www.bueb-kaezmann.de)

Impressum

Mainzer Rhein-Zeitung

Herausgeber und Verlag: Mittelrhein-Verlag GmbH

Verleger und Geschäftsführer: Waltpeter Twer
Geschäftsführer: Dr. Thomas Rochel

Chefredakteur: Christian Lindner

Redaktion Mainz

Redaktionsleitung: Thomas K. Slotwinski
(Autorenzeichen: sl), Vertretung: Dietmar Buschwa (dib, Tel. 06131/2827-157)

Koordination: Rainer Gräff (rg, 2827-212)
Aktuelles: Joachim Knapp (verantwortl., jok, 2827-136), Claudia Renner (Chefredakteurin, ren, 2827-117), Irmela Heß, (ih, 2827-121), Helmut Oesterwinter (hoe, 2827-165), Brigitte Specht (bs, 2827-121), Armin Thomas (ath, 2827-170)

Stadtteile/Vereine: Jochen Dietz (jd, 2827-140), Andreas Nöthen (noe, 2827-173)

Wirtschaft regional: Sabine Jakob (sj, 2827-137)
Kultur regional: Andrea Wagenknecht (awa, 2827-139)

Rheinessen: Bardo Faust (bar, 2827-126)
Online: Alexandra Schröder (ax, 2827-636), Katja Puscher (puk, 2827-154)

Sport: Jörg Schneider (jös, 2827-142), Reinhard Rehberg (rr, 2827-141), Peter Herbert Eisenhuth (phe, 2827-158), Armin Franz (af, 2827-149)

Sekretariat: 06131/2827-123

Zentralredaktion (leitende Redakteure): Deskchef: Manfred Ruch, Chef vom Dienst: Dirk Kurtz, Nachrichtenchef: Markus Kratzer, Journal und Leben: Michael DeFrancesco, Kultur: Claus Ambrosius, Sport: Jochen Dick, Optik: Jens Weber.

Wir haben Korrespondenten in Berlin, Paris, Moskau, Washington, Brüssel und London und beziehen die Nachrichtenagenturen dpa und epd.

Kontakt zur Redaktion

Lokalredaktion und Regionalsport: Große Bleiche 17-23, 55116 Mainz, Tel. (06131) 2827-602, Fax (06131) 2827-128, Mail: mainz@rhein-zeitung.net

Zentralredaktion: August-Horch-Str. 28, 56055 Koblenz
Tel. (0261) 892-240, Fax (0261) 892-770
Mail: redaktion@rhein-zeitung.net

Kontakt zum Verlag

rz-Mainz GmbH, Große Bleiche 17-23, 55116 Mainz
Internet: www.mainzer-rhein-zeitung.de
Geschäftsführung: Anja Schierle-Jertz

Anzeigen: rz-Media GmbH, August-Horch-Str. 28, 56070 Koblenz. Geschäftsführer: Jens Trabusch

Druck: Industrie Dienstleistungsgesellschaft mbH, 56055 Koblenz. Geschäftsführerin: Dr. Ulrike Schröder

Anzeigen-Service:
Tel. (06131) 2827-604, Fax (06131) 2827-215/-172
Mail: anzeigen@mainzer-rhein-zeitung.de

Mediadaten und Anzeigenbestellung im Internet:
www.mainzer-rhein-zeitung.de
Gültige Mediadaten Nr. 69 vom 30. Oktober 2010

Zustellung und Abo-Service:
Tel. (06131) 2827-601, Fax (06131) 2827-161
Mail: vertrieb@mainzer-rhein-zeitung.de

Servicepunkt Mainzer Rhein-Zeitung für Anzeigen und Abo: Große Bleiche 17-23, 55116 Mainz
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 bis 17 Uhr

Derzeitiger Bezugspreis im Monatsabo: € 17,80 (inkl. 7% Mehrwertsteuer, bei Zustellung im Ausland und/oder per Post ggf. abweichend)

Zum Druck verwenden wir Recycling-Papier mit einer Altpapierquote von mindestens 70 Prozent

Veröffentlichung gemäß § 9 Absatz 4 des Landesmedien-gesetzes Rheinland-Pfalz vom 4. Februar 2005: Wirtschaftlich beteiligte Gesellschafter mit einem Anteil von mehr als 5 v. H. des Kapitals der Mittelrhein-Verlag GmbH sind Waltpeter Twer (33,3 Prozent), Thom Twer (16,7%), Dr. Olaf Theisen (50,0%), alle p.A. August-Horch-Straße 28 in 56070 Koblenz.

Die Kellers haben viele Fragen an die 05er

Erfolgreich Wackernheimer Familie gewinnt bei Aktion von MRZ und Entega zwei Plätze im Trainingslager

■ **Mainz.** Für Bruno und Talisa Keller war es „das“ Weihnachtsgeschenk schlechthin. Denn was sie auf dem Gabentisch fanden, hätten sie sich nicht träumen lassen: eine Woche im Trainingslager auf Mallorca mit Mainz 05, inklusive Flug und Fünf-Sterne-Hotel. Zu verdanken haben Vater und Tochter das Präsent Mutter Sandra, die diesen Preis gegen Einsendung eines originellen Fanfotos beim Gewinnspiel von MRZ und Entega eingeworfen hatte. Und weil es die 15-jährige Talisa war, die vor der Coface Arena mit dem rot-weißen Schal in der Hand einen Freuden-sprung macht, zeigte sich 05-Fan Sandra Keller selbstlos und trat ihren Platz an die Tochter ab. „Das tut schon weh“, sagt sie, „doch ich gönne es den beiden.“

Bruno Keller hat bislang noch nie eine Trainingseinheit im heimischen Stadion verfolgt, aber immer im Hinterkopf gehakt: „Wenn du mal in Rente bist, dann wirst du das auf jeden Fall machen.“ So lange muss der 47-jährige Wackernheimer jetzt nicht warten, kann die Fragen an die Spieler, die ihm auf den Nägeln brennen, schon in einigen Tagen stellen: Wie erleben die Kicker Siege, wie gehen sie mit Niederlagen um? „Ich bin auch gespannt darauf, wie professionell sie spielen, ob sie mit Herzblut dabei sind und die Niederlage gegen Kiel schon verarbeitet haben“, fiebert der Chemiker schon jetzt dem einwöchigen Aufenthalt entgegen.

Der Funke für das Mainzer Team sprang am 5. Mai 2003 über. Das weiß Bruno Keller noch ganz genau, denn damals spielten die 05er in der Zweiten Liga gegen Eintracht Frankfurt. „Als die Mainzer dann in der 89. Minute das 3:2 zum Sieg schossen, da war so eine Begeisterung spürbar, sprang der Funke von der Mannschaft auf die Fans über“, schwärmt Keller von diesem Erlebnis. Ab der nächsten Saison war er dann stolzer Dauer-



Mit diesem Foto von Tochter Talisa (Mitte) machten Bruno und Sandra Keller das Rennen. Nun fliegen Vater und Tochter am 6. Januar nach Mallorca, um die Kicker von Mainz 05 beim Training zu erleben. Foto: Harry Braun

kartenbesitzer und ist mit „seinem“ Verein durch alle Höhen und Tiefen gegangen. Auch Ehefrau Sandra fiebert in der Arena mit.

Tochter Talisa wandelt inzwischen auf den Spuren ihrer Eltern, war vor zwei Jahren das erste Mal im Stadion. Eine Dauerkarte besitzt sie nicht, springt ein, wenn ein Elternteil ihr die Karte mal überlässt. Doch sie verfolgt alle Partien der 05er vor dem Fernseher. „Wenn

meine Eltern nach Hause kommen, wird sofort über das Spiel diskutiert“, erzählt Talisa Keller. „Und dann schauen wir es uns alle noch einmal an.“

Dass sie den Kickern einmal so nahe kommt, damit hat die 15-Jährige nicht gerechnet. „Ich freue mich total darauf“, bekennt sie. Zu ihrem Lieblingspieler hat sie Sami Allagui ausserkoren und hofft, ihn nun persönlich kennenzulernen.

Was sie den Profi fragen möchte? Talisa denkt einen Moment nach. „Vielleicht ob er gern bei Mainz 05 spielt und wie lange er noch bleibt“, sinniert sie. „Aber das kann ich mir auf dem Flug ja noch genauer überlegen.“ Dass Mallorca ja auch ein beliebtes Urlaubsziel ist, daran verschwinden Vater und Tochter erst mal keinen Gedanken. „Wir freuen uns auf die Spieler“, sagt Talisa.