

Susanne Mohrs große Passion:

Die junge Oma knackt Höhenmeter

Von Dr. Susanne Mahlstedt

Sie sprüht vor Begeisterung, wenn sie von ihrer großen Laufleidenschaft spricht, und dieser Enthusiasmus steckt an: Bergläufe sind Susanne Mohrs große Passion. Ötischer-Ultra, Karwendel-Marsch, Tour de Tirol, Zermatt, Liechtenstein oder mal eben der Drei Zinnen Alpine Run in den Dolomiten, das sind Herausforderungen, denen sich die Nürnbergerin begeistert jedes Mal von neuem stellt. Höhenmeter sind für sie das Maß aller läuferischen Dinge.

Diese ganz besondere Laufleidenschaft hat sie bald nach ihrem ersten Marathon 2007 in Forchheim entdeckt. Der erste Ultrastart über 50 Kilometer in der Schwäbischen Alb folgte dann zwei Jahre später. Was die heute 49-Jährige dabei besonders fasziniert: „Laufen gibt meinem Körper Energie. Es bedeutet für mich, die Natur und die verschiedenen Jahreszeiten zu erleben. Wenn ich nicht laufen würde, dann würde das alles an mir vorbeiziehen.“

Die Bergwelt, die ganz besondere Atmosphäre der Läufe in der Alpenregion, wo sogar Läuferinnen und Läufer antreten, die sich noch extra schwere Rucksäcke aufladen, ist für Susanne die Gegenwelt zum anstrengenden Alltag einer berufstätigen Frau, Ehefrau, Mutter und Großmutter: „In einer Welt voller Stress bedeutet es, sich zu sammeln, es kann auch eine neue Vision entstehen.“ Sie nennt es „Aha-Effekt“, wenn sie an einer Sache arbeitet, ihr einfach nichts einfallen will und sie sich dann auf die Laufpiste begibt: „Beim Laufen hatte ich schon immer die besten Ideen und Lösungen.“ Laufen kommt ihr vor wie eine Kur. „Der Körper ist wach, die Seele kann sich

erholen, und der Geist schöpft neue Energie“ sagt sie.

Der Reiz seltener Schönheit

Bayern, Österreich, Südtirol, Schweiz, das ist Susannes bevorzugte Laufwelt. Aber beim Two Oceans Marathon in Südafrika ist sie 2012 auch gewesen. Laufen in den Bergen, die zwei, drei Autobahnstunden von ihrer Heimatstadt entfernt sind, ist auch deswegen ihre Passion, weil die Gipfel, Almwiesen, die reine Bergluft, das Weiß-Blau des Himmels, die weiten Blicke ins Alpenpanorama von seltener Schönheit sind. Der Zieleinlauf bei einem Berglauf ist meist ganz oben, so ist das Berglaufen immer auch Gipfelsturm.

Im Alltagsleben kämpft Susanne Mohr mit den Höhen und Tiefen aller Frauen, die Beruf und Familienleben miteinander verbinden. Sie hat drei Kinder, inzwischen ist sie Oma dreier Enkel, sie hat eine erste Ehe hinter sich, lebt jetzt fünf Jahre mit ihrem zweiten Mann zusammen. Daneben der fordernde Beruf: Susanne ist seit 2009 selbständig und arbeitet als Praxis-Coach für Zahnarztpraxen. Da setzt sie sich mit Betriebskonzepten und wirtschaftlichen Sorgen niedergelassener Ärzte auseinander und muss manche harte Nuss knacken, bei der es vielleicht auch um die Existenz ihrer Kunden gehen kann. Und das ist manchmal Nervensache.

Im Beruf ist sie über den Berg, Susanne hat Erfolg. Vor der Selbständigkeit hatte sie nebenbei eine Ausbildung als Aerobic-Trainerin absolviert und 15 Jahre lang unterrichtet. „Ich konnte aus beruflichen Gründen die Stunden dann nicht mehr abhalten, da meine Tätigkeit in ganz Deutsch-

>>>





Neue Frauen-Laufserie

Mit Rennen in Nürnberg (15.6.14), Bremen (22.6.14), Dresden (20.7.14), Dortmund 27.7.14), Leipzig (24.8.14), Wiesbaden (31.8.) und Essen (7.9.14) startet 2014 eine neue Frauenlaufserie in Deutschland. Der Deutsche Post Ladies Run wird von der MMP Veranstaltungs- und Vermarktungs GmbH aus Köln

organisiert, die u. a. auch Erfahrungen aus der Ausrichtung des Deutsche Post Marathon Bonn und des VIVAWEST-Marathon einbringen. In der Regel sind 10 und 5 km als Strecken zur Auswahl.

Nähere Informationen sind auf der Internetseite www.deutschepost-ladiesrun.de zu finden. **LZ/Veranstalter, Screenshot: www.deutschepost-ladiesrun.de**

>>> land gefragt ist und ich immer mehr reisen musste.“

Sport begleitet ihr Leben seit dem 17. Lebensjahr, sie braucht den Ausgleich. Das war die Situation, in der sie das Laufen entdeckte: „So fing es vor sieben Jahren dann mit dem Laufen an. Denn das geht immer und überall.“ An Marathon hat sie da noch nicht gedacht: „Aber das entwickelte sich so nach und nach, und jetzt bin ich neben meinem Job voll dabei und immer mit Spaß“, erklärt Susanne.

Energie weiter geben

Der Sport und die Herausforderung Marathon haben ihr auch beruflich weiter geholfen. Ihre Motivation? Susannes Motto: „Der Weg ist das Ziel.“ Sie weiß: „Egal, was ich in die Hand nehme, und wenn es noch solange dauert, ich komme am Ziel an.“ Was hat ihr das Laufen konkret gebracht? Die Fränkin: „Durch das Laufen habe ich mehr Durchhaltevermögen bekommen. Das heißt, dass ich da, wo andere

die Flinte ins Korn werfen, erst richtig anfangen. Das hat sich als gute Strategie erwiesen.“

Denken und Fühlen, Geist und Seele finden bei ihr im Laufen zusammen. Eine Erfahrung, die Susanne immer wieder sucht: „Es herrscht für mich eine Klarheit in meinem Denken nach einem langen Lauf. Das ist ein Gefühl, das ich sehr liebe und nicht missen möchte.“ Laufen beflügelt sie auch bei der Arbeit. Laufen ist für sie wie ein „Mentor“. Sie verarbeitet dabei all die Dinge, die an sie herangetragen werden. „Dadurch bin ich entspannt.“

Jeden Sonntag nimmt sie ein paar Läuferinnen und Läufer mit, wenn sie mit ihrer kleinen Lauftruppe unterwegs ist. Ihr routinemäßiges Pensum: „Ich laufe drei Mal pro Woche, und das seit Jahren.“ Regelmäßig sind das zwischen 50 und 70 Wochenkilometer. Susannes besonderer Tipp: „Nach dem Laufen sind Dehnungsübungen, Rücken und Bauchtraining bei mir Pflicht, um nicht zu einseitig zu werden.“

Ihre Dynamik, ihre Lebensfreude und ihre Begeisterung strahlen auf andere Menschen aus. Das spürt sofort, wer mit Susanne zu tun hat. Das ist ein Stück Kapital für ihren Beruf. Aber sie vermittelt ihr Rezept auch gern im Sport an andere. Susanne bietet ab und zu ein Laufcoaching für Einsteiger an, die als Ziel einen 10-Kilometer-Lauf oder sogar einen ganzen Marathon anstreben: „Ich begleite die Sportler dann zu ihrem Event. Es ist natürlich eine super Erfahrung, wenn sich Menschen über ihre Leistung freuen. Ich gebe gern Energie weiter und freue mich, wenn ich Menschen mitnehmen kann.“



Bald zieht sie wieder los in die Berge. Erklimmt schmale Pfade Richtung Gipfel. Bergauf, bergab. Bei jedem Wetter. Wie sagt Susanne immer? „Und wenn es noch solange dauert, ich komme am Ziel an.“ Die Oma knackt dann mal wieder die Höhenmeter. Aber wie eine Oma sieht Susanne wirklich nicht aus. Sie ist eben eine laufende Oma! ■

Foto: Erwin Bittel

Kurz und knapp

Mayorova gewann Fukuoka-Marathon

Die Russin Albina Mayorova hat am 17. November den Frauen-Marathon in der japanischen Stadt Fukuoka gewonnen. Die 36-Jährige kam nach 2:25:55 h ins Ziel. Platz zwei ging an die ehemalige Ski-Langläuferin Azusa Nojiri (Japan/2:28:47 h).

LZ/leichtathletik.de

Spenden für Taifunopfer

Marathonläuferin Susanne Hahn (SV schlau.com Saar 05 Saarbrücken) engagiert sich für die Opfer des Taifuns auf den Philippinen. „Mein Aufruf an alle Läufer: Tut etwas Gutes mit jedem Kilometer, den ihr in der Woche lauft, überlegt euch eine Formel, wie ihr eure Wochenkilometer in eine Spende ummünzen könnt“, so motiviert sie auf „www.meine-spendenaktion.de“ zum Mitmachen. LG Sieg-Läuferin Sabrina Mockenhaupt schloss sich der Aktion bereits an: „Macht alle mit! Wir haben es so gut, dass wir laufen können! Und damit zu helfen ist noch besser!“ **LZ/leichtathletik.de**

Das Plus für Ihre Veranstaltung

- hohe Reichweite und Meßgenauigkeit
- barriere- und kontaktfreies Erfassen der Teilnehmer an allen Messpunkten
- Einwegprodukt mit einer zeitsparenden Zuordnung der Teilnehmer
- kompletter Entfall von Ausleihe, Rückgabe oder gar eines Kaufs
- Eigengewicht: 1 Gramm

www.davengo.com