

„Aus einer schweren Zeit herausgeholfen“

Laufsport: Maik Marschhausen von der Laufgruppe Hopfen im Volksstimme-Interview.

SCHACKENSLEBEN. Gerade ein Jahr bei der Laufgruppe Hopfen, trug Maik Marschhausen gleich mit herausragenden Leistungen zur starken Außenwirkung des Vereins bei. Über das ganze Jahr hin ging die Formkurve nach oben und die Platzierungen bei den diversen Läufen auf dem Stockerl Gesamt häuften sich. Der Lohn für sein Training und das Streben nach immer besseren Zeiten bescherte ihm den einen oder anderen Gesamtsieg.

Im Fokus der Laufgruppe Hopfen stehen alljährlich die Cupserien des Elbe-Ohr Cups und des Landes cups. Bei beiden Wertungen sicherte Marschhausen sich den Sieg in der Altersklasse M30. Für die Volksstimme hat Mario Stach einmal mit ihm gesprochen.

Volksstimme: Wie sind Sie zum Laufen gekommen und wie verlief Ihr sportlicher Werdegang bisher?

Maik Marschhausen: Im Grunde habe ich mich in meiner Haut nicht mehr wohlgefühlt. Ich war unzufrieden mit mir selbst und meinem Lebensstil. Sport stand bei mir nicht auf dem Tagesplan, ich bin täglich mit dem Rad auf Arbeit gefahren und das war es. Ende 2020 wollte ich einfach mein Leben umkrepeln. Mit Ernährungsumstellung und viel Sport habe ich innerhalb eines halben Jahres 20 Kilogramm abgenom-

men und dann noch einmal 5.000 Gramm in den folgenden Monaten. Ausdauer war schon zu Schulzeiten etwas, was mir lag und so war hier beim Hopfenlauf. Ich kannte mich mit dem Prozedere über-

Wie Sehen Sie rückblickend Ihr erstes Jahr und was gefällt Ihnen besonders?

2022 habe ich meinen ersten Volkslauf mitgemacht, das war hier beim Hopfenlauf. Ich kannte mich mit dem Prozedere über-

haupt nicht aus und war anfangs etwas überfordert mit der Anmeldung und dem ganzen Ablauf. Die familiäre Atmosphäre und Hilfsbereitschaft sowie die ganze Veranstaltung haben es mir dann leicht und Lust auf mehr gemacht. Nun bin ich Mitglied bei der Laufgruppe Hopfen und freue mich immer auf ein gemeinsames Training und den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Mein ganzes soziales Leben hat sich seitdem positiv verändert, ich habe viele neue Kontakte gewonnen. Die vielen Vereinsaktivitäten neben dem eigentlichen Laufen haben mich am meisten beeindruckt, das habe ich gar nicht erwartet.

den und es kamen Gesamtsiege hinzu. Ich will da keinen speziell hervorheben, vielmehr zählen für mich die gelaufenen Bestzeiten. Das erste Mal die 10 Kilometer unter 37 Minuten gelaufen zu sein, oder meine neue Bestzeit beim Halbmarathon in Lübeck mit 1:21:23 Stunden, das waren schon gute Marker. Ein Highlight war sicherlich mein erster Marathon im April in Tangermünde. Innerhalb von drei Jahren einen Marathon zu laufen war sozusagen ein Ziel, welches ich mir 2020 gesetzt hatte. Die Zeit spielte dabei noch keine so große Rolle und ist auch noch ausbaufähig.

Wie sehen Ihre aktuellen Platzierungen aus und welche mittelfristigen Ziele haben Sie?

Momentan plagt mich eine Verletzung, ich mache zurzeit kaum Lauftraining. Meine Grundsubstanz halte ich durch Radfahren, Schwimmen und Stabilisationstraining aufrecht. Meine Jahresziele sind meine Marathon Bestzeit unter die magische Drei-Stunden-Marke zu bringen. Ich möchte mich auf die Verteidigung meines Altersklassensieges im EOC konzentrieren und möglicherweise an Landesmeisterschaften teilnehmen. Den Landes cup will ich eher vernachlässigen. Ich habe gemerkt, dass das letztes Jahr doch etwas zu viel war. Spezielle Ziele habe ich nicht, ich möchte aber weiterhin an meinen Bestzeiten arbeiten.



Maik Marschhausen ist bei der Laufgruppe Hopfen der Newcomer des Jahres 2023.

FOTO: PRIVAT

„Spezielle Ziele habe ich nicht, ich möchte weiterhin an meinen Bestzeiten arbeiten.“

Maik Marschhausen

Was waren für Sie die herausragenden Ergebnisse?

Ich bin bei den Cupläufen von Lauf zu Lauf immer besser gewor-