## **MOTIVATION**



# **Playlist**

Von LINDA STAHL (24). Die Leverkusenerin wurde vor zwei Wochen in Barcelona Europameisterin im Speerwurf. Im Jahr 2007 hatte die Medizinstudentin schon die U23-Europameisterschaft gewonnen.

## ()1 KERI HILSON I LIKE

Erst mal was Ruhigeres zum Runterkommen vor dem Warmlaufen.

# OZ KID CUDI FEAT. DAVID GUETTA MEMORIES

Erinnert mich an meinen letzten Clubbesuch und macht gute Laune.

#### **O3** PINK SOBER

Habe ich in Vorbereitung auf die WM gehört. Erinnert mich bei jedem Wettkampf an Krafttraining.

### ()4 SEAN PAUL TEMPERATURE

Damit nerve ich seit vier Jahren die Leute, die mit mir Krafttraining machen – einfach mein Lieblingslied!

#### 05 KEVIN RUDOLF

#### WELCOME TO THE WORLD

Habe ich vor dem WM-Finale gehört. Wird nächstes Jahr wieder dabei sein!

### () 6 ROCCO EVERYBODY

Kann ich nur vorm Wettkampf hören, im Alltag ist es mir viel zu nervig.

#### 07 SEAN PAUL SO FINE

Sean Paul hat einfach den besten Beat um wach und locker zu werden.

#### 08 JAY SEAN

#### DO YOU REMEMBER

Läuft einfach durch die Ohren und schaltet den Kopf aus.



Weitere Musiktipps unter runnersworld.de/playlist

## LAUFLIEBE

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in loser Folge Paare vor, die sich beim schönsten Sport der Welt kennen- und lieben gelernt haben



#### EIN STARKES TEAM:

Das Lauf-Ehepaar Martina und Karl-Heinz Pfändner meisterte letztes Jahr gemeinsam seine bislang größte Herausforderung: die 100 Kilometer von Biel

Das erste Date der Ehepartner MARTINA, 43, und KARL-HEINZ PFÄNDNER, 47, war ein Lauf. Seither trainieren die beiden am liebsten Seite an Seite. Ihr längster gemeinsamer Lauf waren die 100 Kilometer von Biel. "Kennengelernt haben wir uns bereits viele Jahren vor der Hochzeit durch einen gemeinsamen Freundeskreis", berichtet Karl-Heinz. Martina und Karl-Heinz unterhielten sich bei den Treffen der Clique damals viel über Sport. Bei einem Treffen verabredeten sich die beiden zum Joggen. Seither sind sie ein Paar. "Das Laufen gibt uns die Möglichkeit, zusammen – welch ein Glück – Sport zu treiben und dabei gemeinsam die Natur zu genießen. Wir

können uns während der Läufe über viele Dinge unterhalten. Nach den Trainingsläufen fühlen wir uns einfach gut. Dies festigt auch unsere Beziehung", sagt Karl-Heinz, der mit Martina schon bei etlichen Laufveranstaltungen startete. Die Halbmarathon-Distanz 2007 in Stein am Rhein war für die schlanken, austrainierten Ehepartner die erste gemeinsame Herausforderung. 2008 starteten sie beim Halbmarathon in Kassel und gingen danach in München auf die volle Strecke. Seither geben sie sich mit weniger als einem Marathon nicht mehr zufrieden, starten stattdessen lieber bei Ultra- und extralangen Spendenläufen. Martinas Marathon-Bestzeit liegt mittlerweile bei 3:55, Karl-Heinz' bei 3:41 Stunden. "Die 72-Kilometer-Strecke des Rennsteiglaufs im letzten Jahr war bisher unser schönstes Lauferlebnis", sagt er. Letztes Jahr nahmen sie auch ihren längsten Laufweitbewerb gemeinsam in Angriff: die 100 Kilometer von Biel. Sie blieben standhaft, motivierten sich gegenseitig und meisterten die große physische und psychische Herausforderung Seite an Seite: in 14:33 Stunden.



PULSMESSER-KONTROLLE UND TAKTIK-BESPRECHUNG:

Das Lauf-Ehepaar Martina und Karl-Heinz Pfändner beim Sonnwendlauf in Seelbach im Schwarzwald



Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in die Rubriken "Laufhelden" oder "Lauftreff des Monats" passen? Dann schreiben Sie an leserservice@runnersworld.de