



Training bei jedem Wetter: Carsten Stegner trotzt auf der Promenade von Can Picafort den mallorquinischen Windböen.

# Er rennt ein bisschen weiter

Star eines Lauf-Camps in den Ferrer-Hotels in Can Picafort: Carsten Stegner, der 2015 deutscher Meister über 100 Kilometer wurde. Er sagt: „Ich bin Polizist und kein Sportler“

VON NILS MÜLLER

**E**xtrem ist ein nicht feststehender Begriff“, meint Carsten Stegner. „Ich nenne das, was ich mache, nicht gerne extrem. Ich bin Ultramarathonläufer.“ Als Ultramarathon wird jeder Lauf bezeichnet, der die normale Marathondistanz von 42,195 Kilometern überschreitet. Stegner mag es gerne noch etwas länger. Im vergangenen Jahr wurde der 40-Jährige deutscher Meister im 100-Kilometer-Straßenlauf. Seine Zeit: sieben Stunden, 13 Minuten und 38 Sekunden. „Ich hatte mir nicht vorgenommen, den

Titel zu gewinnen. So etwas kann man nicht“, so Stegner. „Ich wollte sieben Stunden und 15 Minuten unterbieten, weil das die Qualifikation für den Ultramarathon-B-Kader des DLV bedeutete.“

In diesen Tagen trainiert der Nürnberger auf Mallorca. Anlass für den Trip auf die Insel: Stegner war einer der Trainer eines Lauf-Camps der Zeitschrift „Aktiv Laufen“, das in den benachbarten Ferrer-Hotels Concord und Janeiro in Can Picafort stattfand. Die Bedingungen haben dem Sportler, der zusammen mit seiner Frau Nicole auf die Insel kam, gefallen: Spontan verlängerte das Paar den

Aufenthalt um eine Woche.

100 Kilometer Laufen – für Stegner war das bisher einmalig. Rennen über 80 oder 85 Kilometer sind aber keine Besonderheit. Wenn man so lange läuft,

## Er vermeidet auf der Strecke negative Gedanken

wird einem da nicht langweilig? „Nee“, antwortet der Läufer auf die Frage und blickt etwas erstaunt. „Es wird mal ein bisschen eintönig. Das mag ähnlich klingen wie langweilig. Aber langweilig ist negativ. Du darfst bei einem solchen Lauf nichts Nega-

tives denken. Das ist eine reine Kopfgeschichte.“ Bei der 100-Kilometer-Meisterschaft war 20-mal eine Fünf-Kilometer-Runde zu laufen. „Ich teile mir das Rennen in 60 Segmente ein, habe immer nur die nächste Zwischenzeit im Kopf. Wenn ich nach der ersten Runde daran denken würde, dass ich jetzt noch 95 Kilometer vor mir habe, dann hätte ich relativ schnell ein Problem.“

Carsten Stegner hat schon immer Sport gemacht. Anders als andere Kinder war er aber nie ein begeisterter Fußballer. „Wenn man mir einen Ball in die Hand gibt, dann breche ich mir den Fuß“, lacht der Leichtathlet, der

in der Jugend leidenschaftlicher Skilangläufer gewesen ist.

Später machte er praktisch zehn Jahre eine Wettkampfpause. Als er wieder anfang, hatte es ihm die lange Laufdistanz angetan. „Das erste Rennen war ein Halbmarathon, das zweite gleich ein Marathon.“

In die Wettkampfpause fiel der Start ins Berufsleben. Stegner ist Polizist, versieht seinen Dienst bei der Verkehrspolizei in Nürnberg. Als er überlegte, welcher berufliche Weg der richtige sei, wollte er dem Sport irgendwie erhalten bleiben. Bundeswehr und Bundesgrenz-





schutz waren als mögliche Arbeitgeber ange-dacht. Darauf hatte Stegner aber keine Lust und auch bei der Polizei hat Sport einen gewissen Stellenwert.

Der Ultramarathon wird in der breiten Öffentlichkeit nicht besonders beachtet. Würde Stegner auch schwimmen und Radfahren, wäre sein Name sicherlich bekannter. „Es reizt mich sicher, auch einmal auf die Langdistanz im Triathlon zu gehen. Aber ich bin nicht der geborene Schwimmer. Und zu ehrgeizig, als dass ich mich damit abfinden könnte, dass ich mal eben 20 Minuten im Wasser verliere ... Auch auf dem Rad fühle ich mich nicht so glücklich. Ich bin nun mal der Läufer.“

Der Ordnungshüter erläutert, was das Laufen für ihn bedeutet. So hat er seine Philosophie auch an die Teilnehmer des Laufcamps weitergegeben:



Eines der Ziele von Stegner: Er will die 100 Kilometer in weniger als sieben Stunden laufen.

„Laufen ist einfach ein gesamtheitlicher Ausdauersport, der für gute Laune sorgt, gut für die Gesundheit ist und nicht unbedingt dazu beiträgt, länger zu leben, aber länger selbstständig zu bleiben.“

Der Nürnberger trainiert täglich. Einmal pro Woche legt er mehr als die Marathondistanz zurück. Den großen Zeitaufwand kann er sich leisten, weil die Polizei ihm entgegenkommt. „Ich bin zu 30 Prozent freigestellt. Wenn mein Sport olympische Disziplin wäre, könnte ich mich ganz freistellen lassen. Das möchte ich aber gar nicht. Ich bin Polizist und kein Sportler.“

Ein Ordnungshüter mit sportlichen Zielen. In diesem Jahr gehört die WM in Doha dazu. „Und ich möchte die 100 Kilometer in weniger als sieben Stunden laufen.“ Um dann eines Tages zur Weltspitze zu zählen, müssen es allerdings noch ein paar Minuten weniger sein.

# Weg frei für die Golfmesse

Finanzierungsproblem gelöst. IGTM vom 14. bis zum 17. November auf der Event-Finca Son Termens

Der „International Golf Travel Market“ (IGTM), eine der wichtigsten Golfmessen der Welt, soll nun doch wie geplant im November auf Mallorca stattfinden. Das bestätigten Pilar Carbonell, Generaldirektorin im Tourismusministerium der Balearen-Regierung, und Carlton Carugati, Chef der Golftourismus-Organisation IAGTO, im Rahmen einer Pressekonferenz auf der Tourismusmesse ITB in Berlin.

Im Vorfeld hatte es Irritationen über die Finanzierung des Golf-Events gegeben. Carbonell sah sich sogar veranlasst, eine Warnung auszusprechen. Eine Pressemitteilung des ATB mit dem Titel „Turespaña riskiert die Ausrichtung des IGTM auf Mallorca“ wurde verbreitet. Hintergrund: In der Balearen-Regierung ging man davon aus, dass Turespaña, das Tourismusamt der spanischen Zentralregierung, einen zugesicherten Zuschuss nicht zahlen wolle.

Carbonell betonte, dass die Balearen-Regierung nicht in der Lage sei, die Kosten für den IGTM alleine zu tragen. Es ging um 300.000 Euro. Mit dieser Summe seien auch andere



Carlton Carugati, Chef der Golftourismus-Organisation IAGTO, zeigte sich auf der ITB erfreut darüber, dass der IGTM auf Mallorca stattfindet.

spanische Standorte unterstützt worden, wo die Golfmesse in den vergangenen Jahren zu Gast war.

Jetzt scheint alles in Butter zu sein. IAGTO-Chef Carlton Carugati zeigte sich erfreut über diese

Wendung und sagte in Berlin: „Mallorca ist ein wunderbarer Ort für einen solchen Event.“ Wie man die Finanzprobleme gelöst hat, darüber verlaute während der Pressekonferenz nichts.

MM erfuhr am Rande der Messe von Carbonell, dass nun doch das erwartete Geld von „Turespaña“ kommt. Die Vertreterin der Balearen-Regierung: „Wir haben eine schriftliche Vereinbarung.“

Jetzt scheint dem wichtigen Branchentreff, der vom 14. bis zum 17. November auf der Event-Finca Son Termens bei Bunyola stattfinden soll, nichts mehr im Wege zu stehen. (nimü/as)

## Nadal will klagen

Der Mallorquiner wehrt sich gegen Doping-Unterstellungen aus Frankreich

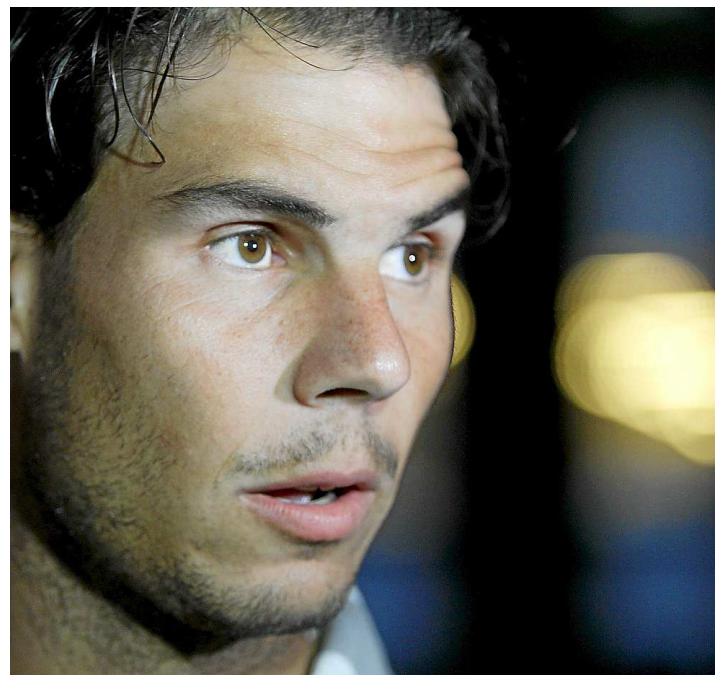
Mallorcas Tennisheld Rafael Nadal hat wegen der jüngsten Dopinganschuldigungen juristische Schritte gegen die frühere französische Gesundheits- und Sportministerin Roselyne Bachelot angekündigt. „Das alles ermüdet mich. Seit ich fünf Jahre alt bin, arbeite ich viel, immer mit Ehrlichkeit, Leidenschaft, Intensität und Liebe für den Sport“, sagte der Spanier beim Masters-Series-Turnier in Indian Wells.

Es sei nicht das erste Mal, dass er solche Kommentare höre, aber es sei nun das letzte Mal, „weil ich mich rechtlich dagegen

wehren werde“, kündigte Nadal an. In der Vergangenheit habe er nicht auf die Verdächtigungen reagiert, weil er dachte, dass sie von unseriösen Personen geäußert würden. Aber „jetzt ist es zu viel für mich“, so Nadal.

Bachelot hatte behauptet, Nadal habe mit seiner mehrmonatigen Verletzungspause 2012 einen positiven Dopingbefund kassieren wollen.

Am Dienstag gewann der Mallorquiner sein Drittrundenspiel in Indian Wells mit 6:0 und 7:6 (11:9) gegen den Spanier Fernando Verdasco. (dpa/red)



Rafael Nadal ist sauer über die Vorwürfe einer französischen Politikerin.