

ULTRALÄUFER MICHAEL HARTMANN STELLT SICH VOR

Sponsor in Aktuell, Athleten & Teams, Sponsor-Sportler stellen sich vor



«Ich mache aus jedem Lauf einen besonderen Lauf!»

Michael Hartmann ist ein «Läufer aus Leidenschaft». Aber nicht nur das. Sein Lauf-Blog «Südkreisläufer» zeigt, dass er auch ein leidenschaftlicher Schreiberling und Sponsor-Fan ist. Grund genug, den engagierten Läufer zum Interview zu beten.

Michael, Dein Lauf-Blog «Südkreisläufer» beweist, dass Du leidenschaftlich gerne läufst und ebenso begeistert darüber schreibst. Hand aufs Herz, was bereitet Dir mehr Spass: Laufen oder bloggen?

Ich laufe natürlich viel lieber als das ich am PC sitze! Und ich schätze, ich kann auch besser laufen als schreiben, aber das können vielleicht Leute besser beurteilen, die mich gut kennen. Aber natürlich brauch ich auch das Bloggen und all die anderen Kommunikationswege im Internet in meinem Leben, das macht mir einfach Spaß. Auf diese Art habe ich schon viele nette Leute kennengelernt, virtuell als auch real, Läufer und Nichtläufer.



Verrat uns doch bitte ein wenig über Deine sportliche Leidenschaft: Marathon, Trailrunning, Ultraläufe oder am liebsten alles zusammen? Wo liegen Deine Stärken und Ambitionen?

Am liebsten laufe ich zusammen mit guten Freunden mehrere Stunden durch die heimischen Wälder und Landschaften. Leider schaffen wir das terminlich höchstens zweimal im Monat, daher muß ich die restlichen Läufe meist alleine bestreiten. In der Regel laufe ich jeden zweiten Tag zwischen 20 und 25 km. An den Wochenenden versuche ich immer, einen langen Lauf zu unternehmen, also irgendetwas über 30 km. Dabei versuche ich möglichst oft Wege zu nehmen, auf denen ich noch nie unterwegs war. Mein Fokus liegt natürlich im Trailrunning, aber auch ein Marathon hin und wieder ist Pflicht und das Salz in der Suppe. Im Ultrarunningbereich schnuppere ich erst seit 2010. Mein erster Ultra war der Hill50, ein wunderschöner, gut organisierter Einladungslauf über knapp 52 km, das war eine tolle Erfahrung. Daraufhin wollte ich im November 2010 den Kill50 bestreiten. Der Kill ist «Kein Idyllischer Landschafts Lauf», er startet abends im dunkeln und ist 50 Meilen lang, also 80 km. Diesen Lauf mußte ich leider verletzungsbedingt nach 50 km abbrechen. Dieses Jahr lief ich den Hill50 erneut, diesmal aber komplett mit meinen Vibram Five Fingers, also sozusagen barfuß und kam als Zweiter ins Ziel (der Lauf hat aber keinen Wettkampfscharakter).

Welche Wettkämpfe hast Du Dir fürs nächste Jahr vorgenommen?

Mein größtes Ziel für 2012 ist das Knacken der 3-Stunden-Marke im Marathon. Ich werde dies entweder beim Hamburg Marathon oder in Berlin bzw. Köln probieren, das steht aber noch nicht fest. Mit Hamburg hab ich noch eine Rechnung offen (Bestzeit in Hamburg 03:06 Stunden). Auf jeden Fall wird der Hill50 wieder dabei sein und eventuell der Eulenburgtail (64 km). Auch ein Marathon der besonderen Art steht an: ein Inselmarathon auf einer klitzekleinen Insel hier bei uns in Niedersachsen, man darf gespannt sein. Der ein oder andere Volkslauf wird natürlich auch wieder gelaufen.

Ein Blog-Eintrag auf Deiner Seite beschreibt Dein tolles Erlebnis beim «Iveco Lauf» in die Werkstatt. Machst Du noch andere so verrückte, originelle Sachen?

Naja, war das so verrückt? Hin und wieder lasse ich mich von meinen Arbeitskollegen auf der Heimfahrt von der Baustelle unterwegs rausschmeissen und laufe die restlichen 20, 30 km nach Hause. Meine Kollegen empfinden das mittlerweile schon nicht mehr als verrückt, die haben sich daran gewöhnt. Letztes bin ich mit zwei guten Freunden morgens um 06 Uhr gestartet, um nach 49 km beim McDonald zu Mittag zu essen. -) Ich laufe ungerne eine Strecke zweimal, zumindest innerhalb kürzerer Zeit. Leider läßt sich das nicht immer verhindern, aber mein Credo: «Mach aus jedem Lauf einen besonderen Lauf».

Warum nennst Du Dich «Südkreisläufer»?



Tja, das ist ganz einfach, ich wohne im Süden des Landkreises Hildesheim. Ich finde es einfach klasse, dass mir der Laufsport ermöglicht, meine Umgebung besser kennenzulernen. Als Trailläufer kommst Du in Ecken, wo sonst nie oder nur selten jemand hinkommt. Klar träume ich auch davon, mal so spektakuläre Läufe wie den UTMB oder MdS zumachen, aber die größten Herausforderungen und Abenteuer kann man auch in seiner Heimat erleben, man muß sich nur drauf einlassen.

Was machst Du, wenn Du nicht läufst oder bloggst? Gehst Du einer Arbeit nach, hast Du Familie?

Ich bin seit 1996 mit meiner Frau Kerstin glücklich verheiratet, die ich bereits seit 1987 kenne (damals war ich gerade 16!). Zusammen haben wir zwei tolle Jungen, Nils (14) und Tim (8). Wir gehen gerne schwimmen oder fahren zum Klettern zu den naheliegenden Klettergebieten. Leider kommen wir zum Klettern aber recht selten, das wollen wir aber in Zukunft ändern. Ich bin selbständiger Landschaftsgärtner (www.hartmann-gartenbau.de). Zusammen mit meiner Frau und meiner Mutter führe ich den Betrieb, der vor über 40 Jahren von meinem bereits 1991 verstorbenen Vater gegründet wurde. Wir sind ein kleiner Familienbetrieb mit drei Angestellten und hauptsächlich in der Gartenpflege tätig. Zu unserer Kundschaft gehören viele Privatleute, aber auch einige wichtige große Kunden. Seit einigen Jahren bin ich Vorsitzender unseres Heimatvereins in Wehrstedt und bis Oktober 2011 war ich auch politisch aktiv. Ich lese gern ein gutes Buch, höre Musik (aktuelle, aber auch klassische). In der kalten Jahreszeit gehe ich auch regelmäßig in die Sauna.

In einem Deiner Blogs behandelst Du das Thema Sponsor-Verpflegung. Welches sind Deine Lieblingsprodukte von Sponsor?

Mein absolutes Lieblingsprodukt ist der «Activator» von Sponsor. Er hat mich bereits beim Kill50 in 2010 unterstützt und wird mich hoffentlich dieses Jahr auch bis ins Ziel führen. Den Long Energy Drink mit Cola Geschmack und die Oat Pack hab ich zum ersten Mal getestet und bin zunächst geschmacklich sehr begeistert. Zur Wirkung des Long Energy Drink kann ich noch nicht viel sagen, aber ein erster Test über vier Stunden war durchwegs positiv!

