

Der Schönbuch-Cup-Sieger sattelt um

Von unserem Mitarbeiter
Philipp Gerber

Schluss. Aus. Vorbei. Die Saison ist rum. Nach seinem unangefochtenen Erfolg beim Kuppinger Mondfängerlauf und dem damit verbundenen Sieg in der Gesamtwertung der diesjährigen Schönbuch Cup-Serie am Samstagabend könnte Bastian Franz einfach mal die Füße hochlegen und den lieben Laufgott einen guten Mann sein lassen.

Doch so ganz ohne Sport? Ohne Joggen? Das ist wohl mehr was für Fußballer in der Sommerpause als für Ausdauerathleten. Immerhin, in den kommenden vier Wochen will Franz aus dem Training aussteigen. Doch weil sich seine Freundin und Cup-Frauensiegerin Sarah Schwär noch für die Cross-EM qualifizieren und Bruder Erik im November auf dem Hockenheimring neue persönliche Bestzeit über zehn Kilometer auf die Motorsport-Schleife knallen will, wird daraus wohl eher nichts.

„Drei- bis viermal pro Woche will ich in der Woche schon joggen gehen“, sagt Bastian Franz, „im Wohlfühltempo“. Das liegt bei ihm um die viereinhalb Minuten pro Kilometer. In einem Monat dann, bis dahin wird das neue, das inzwischen fünfte Semester des Sindelfingers, der derzeit in Dagersheim wohnt, bereits begonnen haben, geht es wieder gezielt los.

Das erste Ziel ist bewusst gewählt

Und das erste Ziel der nächsten Saison soll der erste Marathon in der Karriere des aktuell besten Langstreckenläufers aus dem Kreis sein. In Freiburg will Franz früh im Jahr eine Marke über 42,195 Kilometer aufstellen und fährt dafür bewusst in die Heimatstadt seiner Freundin: „Für meine Premiere soll es keine der großen Veranstaltungen sein.“ Sich keinen zu großen Druck im Vorfeld der Erstbesteigung des persönlichen Marathon-Olymps zu machen, so ist der Plan des angehenden Sportwissenschaftlers von der Uni Stuttgart.

Waren doch bislang die 25 Kilometer beim Hildrizhausener Schönbuchlauf das Höchste der Langstreckengefühle. Für die Zukunft von Franz steht dagegen schon fest: „Ich will mich auf den Marathon konzentrieren.“ Nur könnte ein vergleichsweise gemächliches Herantasten über die Breisgauer Langdistanz in seinem Fall tatsächlich Sinn machen. Denn neben den unangefochtenen Siegen bei den Läufen im Kreis hat Bastian Franz national 2010 zweimal die eigenen Erwartungen nicht erfüllt. Ja, eigentlich Schiffbruch auf den Wegen zu neuen Ufern erlitten. Die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon wie über zehn Kilometer auf der Straße beendete der VfL-Ath-



Haben ein Faible für den Ausdauersport: der Sindelfinger Bastian Franz und seine Freundin Sarah Schwär. Beide triumphierten in diesem Jahr beim Schönbuch Cup.
Bild: Photo 5

let nicht. Entweder hatte er im Training zuvor überzogen oder war mit den heißen Temperaturen nicht zurecht gekommen: „Da habe ich einfach keine Kraft, dafür Kreislaufprobleme, das kann ich mir nicht vorwerfen.“

Und doch hakt er seine Saison dieses Jahr positiv ab: „Trainingsmäßig habe ich Umfänge und Tempo gesteigert.“ Nach 95 Kilometern im Sieben-Tages-Schnitt 2010 waren es heuer bereits 117. 2012 könnte diese Marke vor dem Marathon-Hintergrund gar auf 140 bis 150 Kilometer in der Woche steigen. Dafür werden die Übungseinheiten angepasst: „Ich werde mehr über Tempowechsel oder -steigerungen machen.“

Die ungeliebten Geschwindigkeits-Läufe auf der Bahn waren ein mentales Problem, das sich nun auf längeren Einheiten im

Wald von allein entsorgen soll. Froh ist Franz dabei über die erwartete Unterstützung: Sowohl Sarah Schwär als auch Erik Franz werden sich einklinken und das Training kurzweiliger machen. Seine berufliche Karriere muss da etwas warten. Statt in sechs plant der Sindelfinger seinen Bachelor nach acht Semestern, um mehr Zeit für seinen Sport zu haben. Vielleicht sind dann noch weitere Streckenrekorde beim Schönbuch Cup – 2011 waren es die von Sindelfingen und Aidlingen – drin.

Großes Ziel für Stuttgart

Oder Bastian Franz landet beim Halbmarathon in Stuttgart mal ganz oben auf dem Treppchen: „Da habe ich mir schon etwas vorgenommen.“ Dieses Jahr war ihm noch der verspätete Start in die Quere gekommen und Franz auf Rang zwei gelaufen.

Dem Schönbuch Cup wird der 25-Jährige jedenfalls treu bleiben. Auch weil die Serie ihm immer besser gefällt. Der Team-Sieger mit der Stahl Sport Shop-Mannschaft sagt: „Gerade vor der Kuppinger Mondfängerlauf hat sich positiv entwickelt und bietet den Zuschauern mehr. Auch der Böblinger Stadtlauf hat sich gemacht. Die Stimmung war überall gut.“

Mal sehen, was Bastian Franz im kommenden Jahr an Leistungen bereit hält. Schon vor seiner vierwöchigen Pause steht jedenfalls fest: Nach der Saison ist vor der Saison.

■ Mehr zu Bastian Franz und dem Schönbuch Cup findet man auch unter www.bastian-franz.de und unter www.schoenbuch-cup.de im Internet.