



„Aufgeben? Gibt's nicht!“

Der kaufmännische Geschäftsführer der Randegger Ottilienquelle fordert sich gerne sportlich heraus

Bild: Colin Derks

Morgens um 5 Uhr aufstehen und eine Runde laufen? Einer, der dazu „Ja!“ sagt, ist Clemens Fleischmann. Der kaufmännische Geschäftsführer der Ottilienquelle in Randegg hat es sich zur Gewohnheit gemacht, in der Frühe zu laufen.

Wie kommt ein Geschäftsmann dazu auf eine Stunde Schlaf zu verzichten und statt dessen die Laufschuhe anzuziehen?

Auslöser war vor vielen Jahren der Blick auf die Waage, schmunzelt Clemens Fleischmann. Vom Studium sei er „rank und schlank“ in die Firma gekommen, die der Diplom-Betriebswirt seit 1992 gemeinsam mit seinem Bruder Christoph in der vierten Generation führt. „Doch die vielen Termine mit Kunden, bei denen meist auch gut gegessen wurde, hinterließen bald ihre Spuren“, erzählt er. Als das Körpergewicht auf deutlich über 100 Kilogramm gestiegen war, zog der junge Firmenchef, der damals eben seine künftige Frau kennengelernt hatte, die Reißleine. „Ich bin die Treppe nur noch hoch gekeucht, da wusste ich, dass es so nicht weiter gehen kann.“ Die mahnenden Worte des Hausarztes, mehr auf die Gesundheit zu achten, fielen auf fruchtbaren Boden.

Die familiäre Situation änderte sich, nach der Heirat folgte die Geburt von Sohn Leo. „100 Kilogramm zusammen mit dem Baby zu wiegen, war zunächst mein Ziel“, erinnert sich Clemens Fleischmann. Das Mittel zum Zweck: Laufen. Mühsam war der Anfang schon, gibt er zu. Doch die Anstrengung wurde belohnt: Im ersten Jahr, in dem er konsequent

seinen Vorsatz einhielt, verlor er 15 Kilogramm seines Gewichts. Und damit war es nicht Schluss. „Die Pfunde purzelten weiter und das ohne Diät“ so Fleischmann. Heute sind es zwischen 80 und 82 Kilogramm, mit denen er sich ausgesprochen wohl fühlt.

Viel war er mit seinem Sohn unterwegs, oft auch allein. Aber es kam auch der Tag, an dem er sich überreden ließ, an einem Wettkampf teilzunehmen. Beim Dreikönigslauf in Steißlingen startete er mit Trekking-schuhen „und einem alten Trainingsanzug“, wie er sich erinnert

und dabei lacht, wenn er an die Blasen denkt, die er an den Füßen hatte. In der Folge wurden gute Laufschuhe angeschafft. Denn jetzt war klar, dass weitere Marathons folgen würden. Inzwischen sind es ausschließlich die langen Läufe, die ihn noch reizen.

Egal ob Montafon-Arlberg Marathon oder Halbmarathon in Singen vor der Haustür - das Motto heißt „Aufgeben? Gibt's nicht!“. Mit Krämpfen in den Beinen sei er am Arlberg in die Wiese gefallen, als das Ziel erreicht war, erinnert sich Fleischmann. Aber über sich selbst hinaus zu wachsen ist ein Gefühl, das er nicht missen möchte. Und das er inzwischen auch bei weiteren sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Mountainbiken und Klettern findet.

Tipps eines Läufers für Starter

Allen, die mit dem Laufen beginnen möchten, rät der erfahrene Sportler, sich am Anfang nicht zu viel vorzunehmen und den Puls nicht zu sehr in die Höhe zu treiben. Außerdem lohne die Investition in wirklich gute Laufschuhe. „Morgens ist das Laufen effektiver als abends.“ Und natürlich gehört trinken dazu. Er müsste nicht Chef der Ottilienquelle sein um für Wasser zu plädieren als gesunden Durstlöcher. „Ein großes Glas Mineralwasser auf nüchternen Magen am Morgen bringt den Stoffwechsel auf Trab“.

Dann kann es los gehen. Beim Laufen können Pläne für den Tag geschmiedet, anstehende Termine vorgeplant oder einfach nur die Frische und die Geräusche der Natur genossen werden.

Heidi Czada



Clemens Fleischmann beim Bergmarathon in Liechtenstein. Bild:alphafoto.com