



Anja Kobs

Am Kirchberg 10

D-82239 Alling

T: +49 8141 1035023

M: +49 152 31780407

www.anjakobs.eu

[Facebook](#)

Presseberichte 2021 – 1. Halbjahr*)

1. 17.12.2020 - Winterlaufserie Ismaning 13km (virtuell)
2. 30.12.2020 - Jahresrückblick
3. 08.01.2020 – Silvesterlauf Ostpark (virtuell)
4. 11.01.2021 – Silvesterlauf Eichenau (virtuell)
5. 22.01.2021 - Winterlaufserie Ismaning 17km (virtuell)
6. 30.01.2021 - Winterlauf tipps – Serie: Ausrüstung
7. 22.02.2021 - Winterlauf tipps – Serie: Regeneration
8. 26.02.2021 – Winterlaufserie Ismaning 21.1km (virtuell)
9. 04.03.2021 - Winterlauf tipps – Serie: Ab in den Frühling
10. 10.03.2021 - 50k Benefizlauf Vorbericht
11. 25.03.2021 - Vorbericht SZ [Online](#) 50k
12. 27.03.2021 - Vorbericht Kreisbote 50k
13. 27.03.2021 - Vorbericht Merkur 50k
14. 29.03.2021 - SZ Nachbericht 50k
15. 01.04.2021 - Merkur Nachbericht 50k
16. 01.04. 2021 - Kreisbote Nachbericht 50k
17. 23.04.2021 - Laufsporttage Kempten
18. 08.05.2021 - Wings4Life World Run (Tagblatt und Kreisbote)
19. 14.05.2021 - Wings4Life World Run (Tagblatt und Kreisbote)
20. 18.05.2021 - 50k Mitteilungsblatt Gemeinde Alling
21. 21.05.2021 - Wings4Life/Portrait (Süddeutsche Zeitung)
22. 10.06.2021 - 6h Trailrun Österreich
23. 15.06.2021 - 50k Benefizrun Gemeinde Moorenweis (Merkur)
24. 30.06.2021 - EM Triathlon Walchsee



*) soweit nicht anders vermerkt, alle Bericht im Fürstfeldbrucker Tagblatt (Münchner Merkur)

Allingerin übertrifft in Ismaning ihre Zeit aus dem Vorjahr

LAUFSPORT Anja Kobs lässt sich auch von einer Autopanne auf dem Weg zum Rennen nicht beeindrucken

Alling – Anfang November beendete die Allinger Ausdauer-spezialistin Anja Kobs eine ungewöhnliche Straßenlauf- und Triathlonsaison. Nun stieg sie in eine ebenso außer-gewöhnliche Winterlauf-saison ein. Der Grund in beiden Fällen: Corona macht her-kömmliche Lauf- und Mehr-kampfveranstaltungen un-möglich. Wie etwa die Isma-ninger Winterlaufserie, deren erster Wettbewerb für den vergangenen Sonntag vorgesehen war, jedoch von den Veranstaltern des TSV Ismaning abgesagt wurde. Dass Kobs das Rennen durch die Isarauen dennoch bestreiten konnte und mit einer hervor-ragenden Zeit beendete, hat mit dem Einfallsreichtum des ehemaligen Toptriathleten Klaus Ruscher zu tun, heute Inhaber eines Münchner Sportgeschäfts.

Ruscher dachte sich eine virtuelle Winterlaufserie aus, auf den Strecken, die durch reale Veranstaltungen be-

kannt sind – zum Beispiel in Ismaning. Das Ruscher-Team verschickt Streckenpläne und gibt die Zeitfenster be-kannt, innerhalb derer das Rennen bestritten werden kann. Als Beleg einer Teilnah-me genügt das GPS-Protokoll des Laufes, aufgezeichnet durch eine Laufuhr oder App.

So machte sich Anja Kobs am Samstagmorgen gen Ismaning auf, um dort einen 13-Kilometer-Lauf zu bestrei-ten – auf dem Originalkurs durch die Isarauen. In Gar-ching sollte Andreas Brün-nerst zusteigen. Er gibt seit vielen Jahren den „Hasen“ – also den Tempomacher – für Kobs. Das Tagblatt bezeich-ne-te Brünnerst vor einigen Jah-ren als Kobs' „Edelhasen“, seitdem sein Spitzname. Doch als die beiden von Gar-ching nach Ismaning weiter-fahren wollten, machte Kobs' Fahrzeug schlapp. Einige Tele-phonate später konnte das Duo dank eines „gelben Eng-els“ nach Ismaning düsen.



Einsam auf der Straße: Beim virtuellen Wettkampf durch die Isarauen geht jeder Läufer alleine an den Start. FOTO: KRAMER

Und dort düste Kobs dann richtig los. „Ich hatte meine Zweifel, ob wir unter diesen Bedingungen mein Ziel erreichen könnten, schneller zu sein als vor zwölf Monaten.“ Beim ersten Rennen der Ismaninger Winterlaufserie 2019/2020 war Kobs nach 52:35 Minuten als sechstbeste Frau und schnellste W40-Athletin eingetroffen, an der Seite von Brünnerst. Die beiden gingen flott an, mit 4:01 Minuten auf dem ersten Kilometer. Kobs drückte aufs Tempo, lief sich in einen „Tunnel“. Brünnerst hatte hingegen bei Kilometer elf über-raschend mit Seitenstechen zu kämpfen. Die Allingerin ließ ihren Hasen hinter sich, drehte noch einmal auf und beendete das Rennen nach starken 51:51 Minuten, also mindestens 44 Sekunden besser als 2019.

Vielleicht sogar mehr: Kobs' Uhr hatte die Strecke vor einem Jahr auf 12,9 Kilometer bemessen, heuer

drückte die Dauerläuferin erst nach exakt 13,0 Kilometern den Stoppknopf. Allerdings ist den GPS-Uhren nicht immer zu trauen, sowohl in Wäldern wie in Straßenschluchten tun sich die Geräte zuweilen mit der GPS-Teilung schwer. Brünnerst kam eine knappe Minute später an. Der Deutsche M35-Meister über 5000 Meter des Jahres 2019 nahm die Sache sportlich und meinte: „Es war definitiv einfacher, als Du noch 4:15 Minuten pro Kilometer gelaufen bist.“

Auf welchen Plätzen die beiden gelandet sind, erfahren sie allerdings erst in der Weihnachtswoche. Dann veranstaltet Ruscher eine „virtuelle Siegerehrung“ aus dem Homeoffice – als Zoom-Meeting. Zum Jahresende sind die beiden voraussichtlich bei Ruschers Silvesterrennen im Münchner Ostpark unterwegs, Mitte Januar geht es in Ismaning weiter.

HORST KRAMER

Merkur - Sportrückblick 2020

Allingerin unter den besten fünf der Republik

MARATHON Anja Kobs mit Karrierejahr

Alling – Ein Karrierejahr legte die Allinger Marathonläuferin Anja Kobs hin. Sie ließ sich weder von Stürzen ausbremsen, noch von einem Navigationsmalheur. In der Bestenliste des DLV findet sie sich auf der Marathon-Distanz dank der in Dresden gelaufenen Zeit von 2:59:52 Stunden auf Platz fünf wieder. Dabei war Kobs bei dem Lauf in Dresden im November sogar gestürzt. Trotzdem blieb sie unter der berühmtesten Drei-Stunden-Schallmauer und durfte am Ende den zweitbesten Lauf ihrer Karriere bejubeln. Bereits im September hatte die Allingerin beim Immenstädter Gebirgsmarathon einen neuen Streckenrekord aufgestellt.

Kurios verlief das Six Summits Sky Race in Saalbach für Kobs. Obwohl die Marathon-



Grund zum Jubeln hatte Anja Kobs heuer oft. FOTO: KRAMER

Frau an einer Stelle falsch abgebog und deshalb 18 Minuten sowie vielleicht sogar den Spitzenplatz verlor, sicherte sie sich am Ende noch den dritten Rang.

30/12/2020

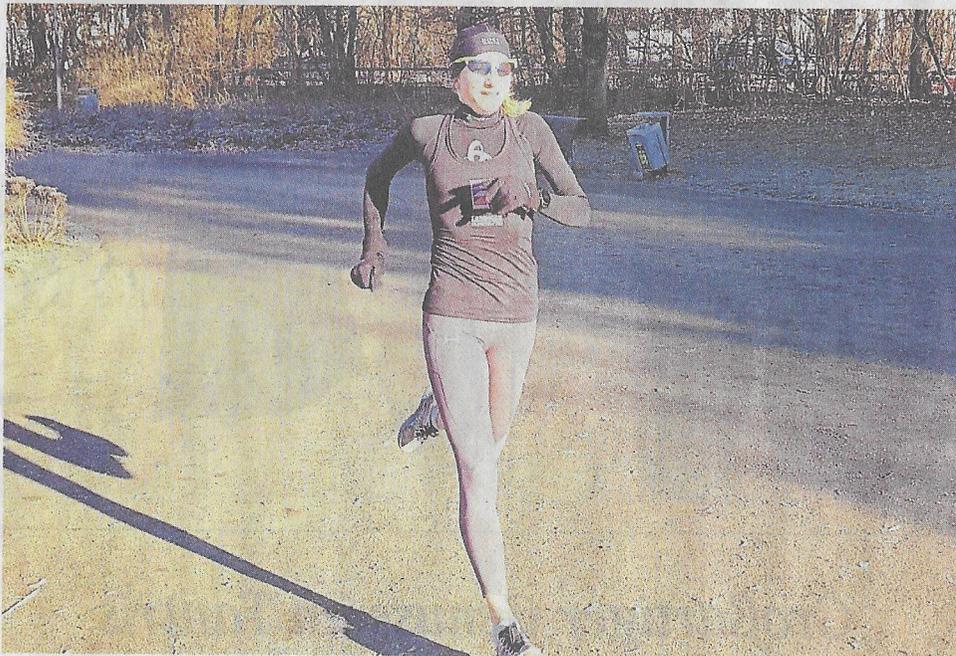
Neuka 08.01.2021

Silvesterläufe ohne direkte Gegner

Johannes Hillebrand und Anja Kobs hatten bei zwei virtuellen Silvesterrennen die Nase vorne: Der Luttenwanger Hillebrand siegte beim Kemptener Rennen über fünf Kilometer in 15:45 Minuten, die Allingerin Kobs über die doppelt so lange Distanz im Münchner Ostpark in 38:57 Minuten.

VON HORST KRAMER

Landkreis – Hillebrand war auf dem Kemptener Wendeschleifenkurs am Illerufer schon am 27. Dezember unterwegs gewesen, ein mit minus fünf Grad zapfiger und zudem windiger Tag im All-



Anja Kobs beim Silvesterlauf im Münchner Ostpark.

gäu. Der 41-jährige konnte sein flottes Tempo trotz eines Zehn-Meter-Anstiegs zur Hälfte der Strecke halten.

Dass er den ersten Platz mit dem 22 Jahre jüngeren Kemptener Triathlon-Semi-Profi René Höchenberger teilen musste, störte Hillebrand nicht. Gegenüber dem Tagblatt zeigte sich der Luttenwanger zufrieden: „Meine Form ist okay. Aber der Kampf Mann gegen Mann geht mir einfach ab.“ Er sei aber froh, dass zumindest einige Wettkämpfe virtuell stattfinden würden.

Besonders freute sich Johannes Hillebrand, dass der 19-jährige Brucker Jonas Bilinski mit starken 17:27 Minuten Gesamt-15. sowie Zweiter seiner Altersklasse werden konnte – seit rund ei-

nem Jahr coacht Hillebrand das Lauftalent.

Anja Kobs konnte sich am letzten Tag des alten Jahres zwar über Sonnenschein im Münchner Osten freuen, dennoch blieben die Temperaturen mit minus vier Grad im Keller. Dennoch hoffte sie darauf, ihre Trainingslaufjahresbestzeit von 38:51 Minuten knacken zu können.

Allerdings stand Anja Kobs auf dem Rundweg im Perlaicher Park ein 15 Meter hoher Berg im Weg, den sie dreimal queren musste. So verpasste sie einen neuen persönlichen Rekord um knappe sechs Sekunden. „Auf einer flachen Strecke hätte ich die Zeit vermutlich geknackt“, kommentierte die Allingerin ihre Leistung gegenüber dem Tagblatt.

Virtueller Silvesterlauf über 5555 Meter

Der vierte Eichenauer Silvesterlauf war auch in der virtuellen Variante ein Erfolg. Der Organisator ist absolut zufrieden, wie er sagt. Deshalb soll der Lauf Ende diesen Jahres erneut im Veranstaltungskalender stehen.

VON HANS KÜRZL

Eichenau – Organisator Bernd Kraus ist „absolut zufrieden“. 50 Teilnehmer hatte er für die virtuelle Version des Eichenauer Silvesterlaufs im Jahre 2020 angepeilt, 54 wurden es. Ursprünglich führt die 5555 Meter lange Strecke rund um die Kirche. Im Corona-Jahr 2020 wurde das Rennen virtuell ausgetragen, auf

beliebiger Strecke – aber es mussten 5555 Meter sein.

Das Live-Erlebnis habe den Läufern schon gefehlt, fasst der 50-jährige Kraus die Reaktionen der Teilnehmer zusammen. „Es ist doch etwas anderes, wenn man den Atem eines anderen direkt hinter sich spürt.“ Allein schon das Gemeinschaftserlebnis am Start sei durch nichts zu ersetzen. „Dennoch war die Motivation, teilzunehmen, schon groß.“

Die Beweggründe sind allerdings mitunter an die Umstände der Corona-Pandemie angepasst. Diesmal sei schon der eine oder andere dabei gewesen, der im Lockdown „einfach nur mal raus wollte, Abwechslung haben“. Kraus versteht das und sagt: „Körperliche Aktivität dient im-

Der einsame Weg zum Sieg

Am frühen Morgen des Heiligen Abends war Anja Kobs in Eichenau unterwegs. Genau 5555 Meter rund um den Eichenauer Badensee, also auf dem Parcours des Eichenauer Silvesterlaufs. Kobs wollte unbedingt auf dem Originalkurs unterwegs sein. So wie bei ihrem Sieg 2019, als sie nach 21:14 Minuten im Ziel ankam. Damals hatte sie allerdings Andreas Brännert als „Hasen“ an ihrer Seite, diesmal war sie allein unterwegs. Fast allein – Bernd Kraus, der Organisator des Eichenauer Silvesterlaufs, hatte es sich nicht nehmen lassen, als Motivator an die Strecke zu kommen.

Die Allingerin hatte sich viel vorgenommen: Sie wollte eine ganze Minute schneller als 2019 sein. Doch Kobs Plan schien schon nach wenigen hundert Metern zum Scheitern verurteilt: Sie rutschte aus und fiel der Länge nach hin. Die Mehrkämpferin war zwar schnell wieder auf den Beinen, doch ihre Zwischenzeit nach einem Kilometer betrug exakt vier Minuten – zehn Sekunden langsamer als geplant. Der heftige Gegenwind machte ihr zusätzlich zu schaffen. In der zweiten Runde machte Kobs allerdings noch einmal richtig Dampf. Am Ende standen ausgezeichnete 20:39 Minuten auf ihrer Uhr.

HORST KRAMER



Im Jahr 2019 noch mit „Hase“: Anja Kobs und Andreas Brännert.

FOTO: ARCHIV WEBER

mer der Gesundheit.“

In der virtuellen Variante des Silvesterlaufs sieht Kraus einen Vorteil: „Man ist nicht an einen Termin gebunden und damit nicht an die Tagesform.“ Jeder habe dann laufen können, wenn er sich gut gefühlt habe. „Oder wenn das Wetter Laune gemacht hat.“

Auch 2021 soll der Eichenauer Silvesterlauf wieder stattfinden. In welcher Form, das hängt von der Pandemie ab. Kraus kann sich vorstellen, beide Varianten anzubieten: Präsenzlaf und virtuelle Version.

Den beiden Siegern des Silvesterlaufes 2020 wird jedenfalls beides recht sein: Der Puchheimer Daniel Eitler und die Allingerin Anja Kobs waren auch beim virtuellen Lauf hoch motiviert. Beide

steigerten sich gegenüber dem Vorjahr noch einmal. Eitler blieb auf 5555 Metern mit 19:29 erstmals unter 20 Minuten, Kobs war mit 20:39 um 35 Sekunden schneller als im Jahr 2019 (siehe Kasten).

Weitere Sieger:

Viktoria Wiegelmann (Eichenau, weibliche Jugend U20, 32:57), Patricia Müller (Eichenau, weibliche Jugend U18, 34:58), Annika Buuk (Kaufering, weibliche Jugend U14, 35:27), Neele Buuk (Kaufering, Kinder, 35:35), Marco Burkhard (Puchheim, männliche Jugend U16, 25:11), Benjamin Pawellek (Eichenau, männliche Jugend U14, 33:06) sowie Julian Buuk (Kaufering, männl. Jugend U12, 38:52).

Merkur 22.1.21

Spitzen-Zeit trotz Eis und Schnee

LAUFSPORT Anja Kobs startet in Ismaning

VON HORST KRAMER

Ismaning/Alling – Von „herrlichem Sonnenschein“ berichtete das Fürstenfeldbrucker Tagblatt vor einem Jahr in seinem Artikel über den zweiten Lauf der Ismaninger Winterlaufserie. Damals wurde der Luttenwanger Johannes Hillebrand Zweiter und die Allingerin Anja Kobs Fünfte in einem rund tausendköpfigem Feld. Am vergangenen Wochenende war nun aber alles anders: In den Isarauen bei Ismaning lag ebenso viel Schnee wie im Brucker Land; statt einer vierstelligen Teilnehmerzahl gingen um neun Uhr nur zwei Aktive an den Start: Kobs und ihr Antreiber Andreas Brünner.

Denn in diesem Winter wird nur „virtuell“ gelaufen, also ohne direkten Wettbewerb. So auch in Ismaning – die Veranstaltung ist heuer Teil eines Laufcups, den das Münchner Sporthaus Rüscher ausrichtet. Und wie das bei derartigen Rennen inzwischen üblich ist, können sich die Läuferinnen und Läufer ihren Laufslot in ein beliebiges Zeitfenster innerhalb eines mehrtägigen Zeitraums legen.

Kobs wollte die 17 Kilometer offenbar frühzeitig hinter

sich bringen, deswegen stand sie eine Stunde vor der üblichen Startzeit auf dem menschenleeren Parkplatz vor dem Sportgelände im Norden der Münchner Vorstadt. Nach nur einem Kilometer war sie allein unterwegs, Brünner musste die Segel streichen. Der Bahn- und Straßenspezialist hatte einen schlechten Tag erwischt, zudem liegen ihm Cross-Bedingungen überhaupt nicht. Die Ausdauer spezialistin war auf sich allein gestellt.

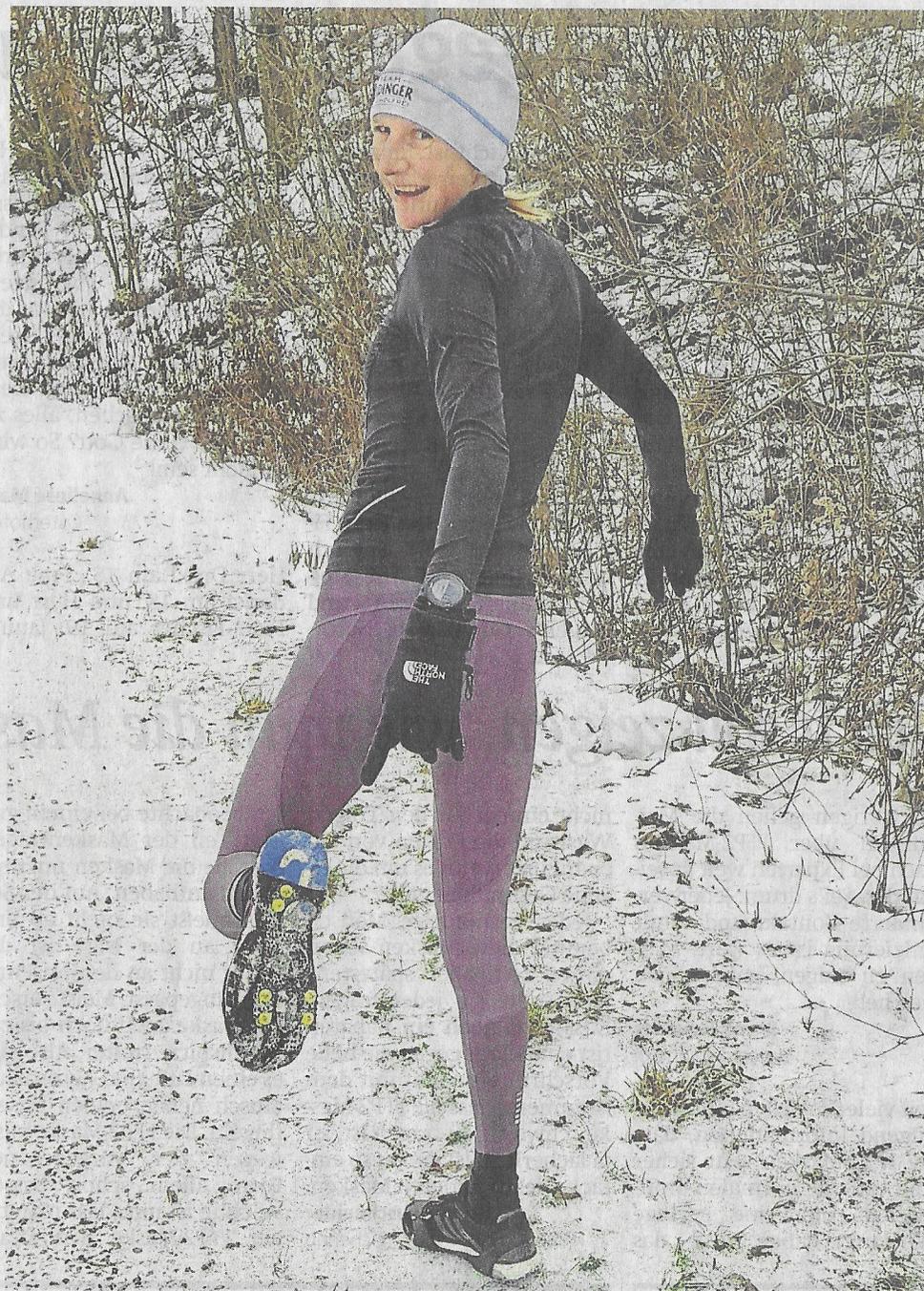
Zum Glück hatte sie sich Überzieh-Spikes für ihre Laufschuhe bei einem Sporthaus bestellt. 14 Stunden vor dem Start traf ein Paar mit den nur drei Millimeter langen Nägelchen in Alling ein, gerade noch rechtzeitig. „Ohne die Spikes hätte ich keine Chance gehabt“, berichtete sie dem Tagblatt später. Denn es lag nicht nur reichlich Schnee auf den Wanderwegen am Isar-Ostufer, darunter verbargen sich immer wieder tückische Eisplatten.

Eigentlich hatte sich Kobs vorgenommen, mindestens so schnell wie im Vorjahr zu sein, als sie nach 1:09:23 Stunden über die Ziellinie ging. Schließlich hatte die zierliche, gleichwohl zähe Dauerläuferin in den vergangenen Wochen

und Monaten fast jede persönliche Bestzeit geknackt. Doch bei den Bedingungen schien dieses Ziel utopisch. Kobs kämpfte dennoch.

Sie hielt sich überraschend gut mit Kilometer-Zeiten von durchschnittlich 4:03 Minuten. Bis sie zwischen Kilometer acht und neun den Abzweig zum Rückweg verpasste – bei realen Rennen stehen dort Streckenposten und weisen die Läufer schar ein. Kobs bemerkte ihren Fauxpas zwar schnell, verlor aber dennoch rund zehn Sekunden die sie natürlich umgehend gut machen wollte. Trotz des eisigen Gegenwindes, der durch den spärlichen Uferbewuchs blies. Prompt rutschte Kobs aus, verlor aber zumindest einen Sturz. Die Zeit der Allingerin ist trotz Beinahe-Sturz und Orientierungsfauxpas bemerkenswert: 1:09:54 Stunden – nur dreißig Sekunden langsamer als vor einem Jahr. Klar, dass Anja Kobs danach wie immer „happy“ war.

Die Daten der weiteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegen zur Zeit zwar noch nicht vor. Aber die Prognose scheint nicht gewagt, dass Anja Kobs auch den zweiten Lauf der virtuellen Ismaning-Serie für sich entschieden hat.



Technische Hilfe hatte sich Anja Kobs noch kurz vor dem Rennen bestellt. Einen Tag vor ihrem Lauf trafen die Überzieh-Spikes ein, die der Allingerin einen sicheren Halt verschaffen sollten.

FOTO: HORST KRAMER

Neuauflage 20/21.1.

„Laufschuhe kauft man nicht nach Aussehen“

DIE WINTERTIPPS DER LAUFPROFIS Die Allingerin Anja Kobs verrät ihre Ausrüstungs-Geheimnisse

Alling – Bewegung ist in Corona-Zeiten wichtiger denn je – auch im Winter. Trotz Kälte, Eis und Schnee kann Laufen auch jetzt Spaß machen. Vorausgesetzt man weiß, worauf zu achten ist. Das Fürstentfeldbrucker Tagblatt unterhielt sich deswegen mit einigen bekannten Laufsportgrößen aus dem Brucker Land. In Folge eins gibt die ehemalige Duathlon-Vizeweltmeisterin Anja Kobs (44) wichtige Tipps zur Ausrüstung.



FOTO: HORST KRAMER

Frau Kobs, kürzlich haben wir über Ihre Spikes berichtet, mit denen Sie sicheren Fußes durch die Ismaninger Isarauen unterwegs waren. Haben Sie die heute nicht gefunden?

(lacht) Nein, ich weiß genau, wo die sind. Doch heute wollte ich vor allem auf Asphalt laufen, das geht nicht mit den Spikes. Und auf dem verharschten Schnee sind die Spikes-Überzieher auch nicht nötig, wenn man gut aufpasst.

Sie scheinen ziemlich dünn angezogen zu sein. Frieren Sie nicht?

Nein, mir ist warm. Viele Läufer machen den Fehler, viel zu dick angezogen aus dem Haus zu gehen. Man kommt dann schnell ins Schwitzen, die Erkältungsgefahr steigt erheblich.

Aber dass Sie nicht gefroren haben, als Sie in Alling losgelaufen sind, können wir uns nicht vorstellen.

Stimmt, mir war etwas kühl. Genauso soll es auch sein.

Zu dicke Kleidung sollte man auch im Winter nicht zum Laufen anziehen, sagt Anja Kobs.

Wer im Winter joggt oder rennt, sollte anfänglich leicht frösteln. Durch die Bewegung steigt die Körpertemperatur binnen weniger Minuten.

Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip? Also mehrere Kleidungsschichten übereinander?

Im Prinzip ja, aber nur für den Oberkörper. Ich trage heute ein warmes Langarm-Funktionslaufshirt und eine Weste. Das Shirt ist atmungs-

aktiv, besteht aus einem Polyestergermisch und transportiert den Schweiß nach Außen. Laufhosen und selbst Laufmützen verwenden meistens ein derartiges Material. Von Baumwolle rate ich dringend ab, das saugt sich voll – dann wird es einem eiskalt.

Und die Weste?

Ist ein sehr leichtes Goretex-Stück. Es ist undurchlässig für Wind und Regen.

Zwei Schichten reichen?

Wenn es richtig kalt ist, schiebe ich noch ein zweites Lauf-T-Shirt dazwischen.

Wie sieht's mit der Beinkleidung aus?

Die Beine sind am Kälte-unempfindlichsten. Daher reicht eine Funktionslaufhose. Wer Probleme mit den Nieren hat, kann zusätzlich einen Nierenwärmer überziehen. Die gibt es ebenfalls speziell für Läufer.

Trainieren Sie im Winter immer mit langen Hosen?

Bei Temperaturen unter zehn Grad plus ziehe ich Leggings an, zwischen zehn Grad und 15 Grad plus halblange Laufhosen. Wenn's wärmer wird, kurze. Zudem rate ich zu langen Laufsocken.

Nun zum wichtigsten, den Laufschuhen: Worauf muss man achten?

Die wichtigste Regel lautet: Laufschuhe kauft man nicht

nach dem Aussehen! Sie müssen gut am Fuß sitzen und wintertauglich sein.

Was heißt das?

Echte Winterlaufschuhe gibt es nicht. Meshmaterial ist im Winter nicht empfehlenswert, die Füße sind sonst im Schnee zu schnell patschnass. Goretex-Laufschuhe halten die Füße zwar trocken, sind aber teuer. Wichtig ist eine profilierte Sohle. Wer oft auf Feldwegen unterwegs ist, kann sich einen Trailschuh anschaffen.

Manch Läufer schwört auf Laufschuhe, die bis zu 1,5 EU-Größen größer sind als seine Straßenschuhe. Weil man ansonsten ständig mit blutunterlaufenen Zehen unterwegs ist.

Bei mir reicht eine halbe Größe. Wichtig ist, dass der Schuh in der Breite gut sitzt. Wer im Schuh schwimmt, ist sturzgefährdet! Noch ein Tipp: Wer mehrfach in der Woche läuft, sollte sich mindestens ein zweites Paar anschaffen. Am besten von einem anderen Hersteller.

Warum?

So variiert die Belastung des Fußapparates, also der Sehnen, Gelenke, Muskeln und Knochen. Ganz wichtig: Schuhe niemals online, sondern in einem Sportladen kaufen. Der Rat des Fachpersonals ist oft Gold wert.

Dann kann's ja losgehen!

Noch eine Kleinigkeit: Ich friere immer an den Fingern. Wenn es richtig kalt ist, ziehe ich Fäustlinge an und balle darunter die Hand zur Faust – so bleiben die Finger warm.

„Wer sich ständig stresst, verliert den Spaß“

22/2 DIE WINTERTIPPS DER LAUFPROFIS Anja Kobs gibt Ratschläge zum Thema Regeneration

VON HORST KRAMER

Landkreis – Bewegung ist in Corona-Zeiten wichtiger denn je. Trotz Kälte, Eis und Schnee kann Laufen auch jetzt Spaß machen. Vorausgesetzt man weiß, worauf zu achten ist. In der vierten Folge unserer Serie befragt das Tagblatt die Ausdauer-Königin Anja Kobs (44) zu den Besonderheiten des Laufens bei bitterkalten Temperaturen, der Nutzung von Laufuhren beim Training und zu Ernährungsthemen.

Grüß Gott, Frau Kobs! Wie haben Sie die Rückkehr des Winters mit seinen fast schon sibirischen Temperaturen überstanden?

Die Temperaturen sind das eine, die eiskalten Ostwinde waren das andere. Auf derartige Bedingungen muss man reagieren und nicht stur sein Programm durchziehen.

Heißt das, Sie sind zu Hause geblieben und haben die Füße hochgelegt?

(lacht) Nein, natürlich nicht! Wo denken Sie hin! Nein, ich habe meine Performance angepasst.

Also keine 15 Kilometer in einem Schnitt von 4:15 Minuten, sondern weniger oder langsamer?

Ich trainiere eigentlich nie

nach der Uhr, sondern achte auf meinen Puls. Ob der wegen meines Tempos hochgeht oder weil ich gegen den Wind ankämpfen muss, spielt dann keine Rolle.

Sie nutzen vermutlich eine Laufuhr mit Pulsmessfunktion?

Zusammen mit einem Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz. Diese Kombination liefert – zumindest mir – verlässliche Daten. Auf das eigene Herz zu hören, halte ich für sehr wichtig.

Werten Sie nach dem Training Ihre Daten immer ausführlich aus?

(schüttelt energisch den Kopf) Überhaupt nicht. Dafür ist mir die Zeit zu schade! Klar helfen eine Laufuhr oder eine App für die Dokumentation des Trainings und der eigenen Leistungen, doch viele der Daten brauche ich einfach nicht. Da lege ich mich lieber in die Badewanne oder gehe in die Sauna.

Stichwort Regeneration: Sie bestreiten ja jedes Jahr mindestens ein Dutzend Wettkämpfe, von Trail-Bergläufen über Marathons bis Langdistanz-Triathlons. Wie erholen Sie sich von den Strapazen?

Regeneration ist extrem wichtig, gleichzusetzen mit



Egal ob bei Kälte und Schnee oder bei frühlingshaften Temperaturen: Regeneration nach einem anstrengenden Lauf ist immer wichtig.

FOTO: HORST KRAMER

dem Training selbst! Neben Bad, Sauna, Massagen und Osteopathie gehört ausreichender Schlaf dazu – so schlafe ich zum Beispiel locker acht bis neun Stunden pro Nacht.

Das klappt?

Na klar, die Zeit muss man sich nehmen, wie für alles Wichtige im Leben. Wer sich ständig stresst und zwischendrin nicht alle Viere von sich strecken kann, verliert den

Spaß am Sport und wird verletzungsanfällig.

Na so was. Eine derartige Aussage hätten wir von einer sportlich ambitionierten Athletin nicht erwartet!

Ambitionierte Zielsetzungen und eine gewisse Lockerheit schließen sich nicht aus. Im Gegenteil. Viele Verletzungen bauen sich über Monate auf, weil man seinem Körper nicht die nötige Ruhe gönnt. Ich spreche aus Erfahrung...

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Eine große. Ich ernähre mich nach dem gesunden Grundprinzip: Bio, regional, saisonal. Mit zwei größeren Mahlzeiten am Tag, abends schon um 18 Uhr, gerade jetzt im Winter.

Wie sieht's zwischendrin mit Schweinsbraten oder mit einer Pizza aus?

Das ist alles okay. Nach einem anstrengenden Wettkampf liebe ich Pizza ganz besonders (lacht). Wenn der Körper danach etwas süchtelt, muss man nachgeben, darf das aber nicht als Freifahrtschein zum „Fressen“ nutzen.

Sie sind so rank und schlank. Dürfen wir Sie nach Abnehm-Tipps für

übergewichtige Laufnovizen fragen?

(schmunzelt) Kein Problem. Vor zwei Jahrzehnten habe ich auch schon mal deutlich mehr gewogen. Die einfachste Regel lautet: Weniger Kalorien zu sich nehmen, als man verbrennt. Wer im Winter mit dem Laufen anfängt, ist dabei übrigens klar im Vorteil.

Warum?

Menschen haben eine Körperkerntemperatur von rund 37 Grad. Wenn die Außentemperatur unter null Grad liegt, muss der Körper deutlich mehr Kalorien verbrennen, um diese Wärme herzustellen, als bei plus 10 oder 20 Grad. Dazu kommen noch die schwerere Kleidung und die robusteren Schuhe – alles Faktoren, die mehr Kraft benötigen. Im Winter schmelzen die Pfunde nur so dahin.

Aber die Kälte... müssen Sie da nicht den berühmten inneren Schweinehund überwinden, um Laufen zu gehen statt ein Gläschen Wein im warmen Wohnzimmer zu genießen?

Ja, das muss ich auch manchmal. Deswegen überliste ich mich oft selber und lege mir morgens schon die Laufschuhe hin, wenn ich weiß, dass ich abends laufen will.

Mercur
26/2

Neue persönliche Bestzeit

LAUFSPORT Allingerin überzeugt auf der Halbmarathon-Strecke

Ismaning/Alling – Anja Kobs hat den Abschlusslauf ihrer virtuellen Ismaninger Winterlaufserie standesgemäß abgeschlossen: mit einer persönlichen Bestzeit. Auf dem Halbmarathonkurs war die Allingerin 1:24,40 Stunden unterwegs; 1:04 Minuten weniger als bei ihrem bisher schnellsten Lauf über die 21,1 Kilometer. Im vergangenen Juli hatte Kobs die Distanz rund um die olympische Ruderregattastrecke in 1:25,24 Stunden umkurvt.

Kobs freute sich mächtig über ihre Zeit, zumal ihr zurzeit der Ischiasnerv zu schaffen macht. „Die Bedingungen waren ideal“, wie sie erzählt. Sie spricht von „Frühlingsbedingungen“, obwohl die Temperaturen morgens früh um



Anja Kobs beim Lauf in Ismaning.

FOTO: HORST KRAMER

acht Uhr noch bei knackigen fünf Grad lagen. Mit von der Partie war wie immer der LG-Stadtwerke-Läufer Andreas Brännert, der Kobs auf den

ersten und letzten sechs Kilometer begleitete und antrieb.

Vor zwölf Monaten hatte die Langstreckenspezialistin die Ismaninger Serie auf Rang drei beendet. Dass sie heuer den Halbmarathon sowie die Serie gewonnen hat, ist sehr wahrscheinlich. Die Endauswertung der vom Münchner Sporthaus Rucher organisierten virtuellen Läufe liegt allerdings noch nicht vor.

Als nächstes stehen der Westparklauf und der Puchheimer Stadtlauf auf dem Programm der Allingerin – beide werden virtuell ausgetragen. Beide Rennen dienen der 44-Jährigen als Vorbereitung auf einen großes Ereignis. Details dazu will Kobs aber noch nicht verraten. kra

So kann man sportlich den Frühling genießen

WINTERTIPPS DER LAUFPROFIS Zum Ende der Tagblatt-Serie gibt es einen Ausblick in die warme Jahreszeit

Landkreis – Der Winter scheint sich endgültig verabschiedet zu haben. Die Temperaturen steigen, die Stimmung ebenfalls. Auch bei den Landkreis-Lauf-Vorbildern Anja Kobs aus Alling und Johannes Hillebrand aus Luttenwang. Die beiden erklären, wie man erfolgreich und mit Spaß ins Lauf-Frühjahr startet.

Frau Kobs, Herr Hillebrand, konnten Sie die warmen Tage schon auskosten?

Anja Kobs: Klar! Am ersten sonnigen Wochenende habe ich gleich mal eine neue Halbmarathon-Bestzeit aufgestellt.

Johannes Hillebrand: Selbstverständlich. Bei uns auf dem Land habe ich beim Joggen sogar schon die ersten Lerchen gehört.

Über Bestzeiten hatten wir natürlich berichtet. Sonne und Vogelgezwitscher – beschwingt das beim Laufen?

Hillebrand: Natürlich. Jetzt kann man wieder mit kürzeren Laufhosen unterwegs sein und sich die winddichte Laufjacke sparen. Da wird der Schritt automatisch länger und lockerer.

Kobs: Ja, den Frühling muss man einfach genießen.

Aber ich vermute mal, dass Sie beide nun ins Tempotraining einsteigen?

Kobs: Ich streue eigentlich das ganze Jahr über Tempoeinheiten ein. Aber für Frei-



Im Frühling besonders schnell: Anja Kobs, hier bei ihrer Marathon-Bestzeit im vergangenen Jahr.

FOTOS: KRA



Im Frühjahr besonders erfolgreich: Johannes Hillebrand, hier bei einem seiner Siege beim Lohhofer Osterlauf.

zeit- und Hobbyläufer kommt es jetzt erst einmal darauf an, die Winterroutinen abzuschütteln.

Hillebrand: Stimmt. Am besten nicht jetzt sofort auf die Tempotube drücken.

Was empfehlen Sie stattdessen?

Hillebrand: Spielerische Einheiten einlegen, zum Beispiel mal einige Meter im Hopselauf hinter sich bringen. Oder die Knie beim Laufen hoch-

ziehen oder seitlich laufen.

Kobs: Oder auch mal einige Meter rückwärts joggen. Dann umdrehen und los-sprinten. Das mache ich mit meiner Brucker Laufgruppe ganz gerne.

Sie beide sprechen offen-bar vom so genannten „Lauf-ABC“.

Kobs: Genau. Dazu gibt es zahlreiche YouTube-Videos, mit den unterschiedlichsten Übungen.

Und was ist deren Zweck?

Hillebrand: Die Muskeln und Sehnen werden in anderer Art und Weise beansprucht als beim reinen Geradeaus-Laufen. Das ist schon mal gut. Außerdem verbessert sich dabei der Laufstil.

Kobs: Generell geht es darum, aus dem Wintertrott zu kommen. Nicht nur körperlich, auch mental. Etwa indem man an einer Kreuzung, an der man immer rechts abbiegt, einfach mal nach links

abzweigt und sich überraschen lässt.

Und wenn man sich verläuft?

Kobs: Mit ein bisschen Ortsgefühl geschieht das eher selten. Zumal die Sonne ja jetzt länger scheint. Aber sollte man doch irgendwo landen, wo man sich nicht mehr zu-rechtfindet, dann ist es das Einfachste umzudrehen. Wenn man weiß, dass die eigene Kondition für maximal

50 Kilometer quer durch den Landkreis

LAUFSPORT Anja Kobs will mit einem Ultralauf Spenden für den Caritas-Hospizdienst sammeln

VON HORST KRAMER

Alling – Sie ist nicht nur die bekannteste Ausdauerathletin des Landkreises, sondern auch eine ehrenamtliche Helferin des Hospizdienstes der Caritas Fürstenfeldbruck: Anja Kobs aus Alling. Nun verbindet sie beides: Am Sonntag, 28. März, will die Duathlon-Vizeweltmeisterin einen ultralangen Lauf durch den Landkreis absolvieren und dabei zu Spenden für den Hospizdienst der Brucker Caritas aufrufen.

„Beides liegt mir am Herzen“, bekennt die 44-Jährige. Ohne Sport wäre sie nicht der Mensch, der sie sei, so Kobs. Über ihr Engagement bei der Caritas sagt sie: „Geben bereichert das Leben.“ Sie selbst ist ehrenamtliche Hospizbegleiterin. Hospizbegleiter unterstützen nicht nur todkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase, sondern entlasten auch die Angehörigen.

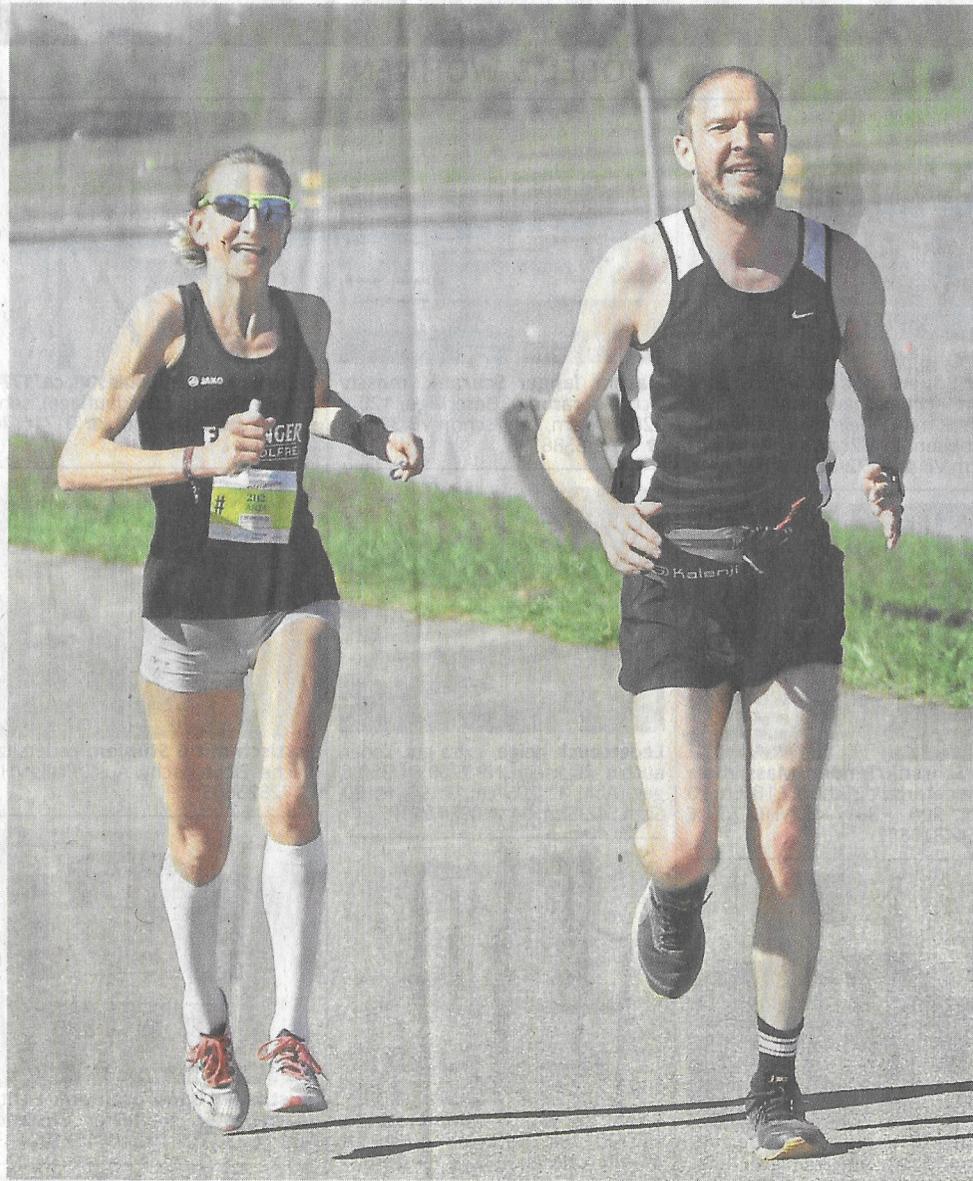
Der Ultralauf – eine Bezeichnung für alle Rennen jenseits der Marathondistanz (42,195 Kilometer) – wird vornehmlich durch die Gemeinden im Westen des Landkreises führen. Der Grund: „In Bruck, Olching oder Puchheim sind wir durch unser Engagement schon ziemlich bekannt, doch auf dem Brucker Land eher weniger.“ Deswegen hat sie sich einen Kurs ausgesucht, der vom Start in Kottgeisering (8 Uhr) unter

anderem nach Moorenweis (nach sechs Kilometern, 8.27 Uhr), Mammendorf (nach 20 Kilometern, 9.30 Uhr), Grafrath (nach 34 Kilometern, 10.30 Uhr), Holzhausen (nach 43 Kilometern, 11.13 Uhr) bis zu ihrem Wohnort in Alling (11.45 Uhr) führt – sowie durch zahlreiche Ortschaften dazwischen.

Anja Kobs wird nicht alleine auf der Strecke sein

Auf dem Rad wird die Allingerin von Manja Kunz begleitet. „Wir sind die Strecke schon mal gemeinsam abgefahren“, erzählt Kobs, „Manja achtet darauf, dass ich immer richtig abbiege.“ In Luttenwang (nach 15 Kilometern, 9.07 Uhr) wird Landkreis-Läufer Johannes Hillebrand zu den beiden stoßen. „Mal schauen, wie lange ich mit Anja mithalten kann“, sagt der Luttenwanger, der einen Tag später seinen 42. Geburtstag feiern wird.

In Grafrath ergänzt Kobs' „Edelhase“ – so lautet mittlerweile sein Spitzname – Andreas Brünnert die kleine Crew. Im Ziel werden nicht nur Eltern und Freunde auf Kobs warten, sondern auch Thomas Karmasin. Der Landrat, der sich selber mit Nordic Walking und Radeln fit hält, hat wieder die Schirmherr-



Sind wieder für den Hospizdienst der Caritas Fürstenfeldbruck unterwegs: Die Allingerin Anja Kobs und ihr Laufpartner Andreas Brünnert. Vor einem Jahr bestritten die beiden einen Marathon rund um die Ruderregatta-Strecke bei Oberschleißheim. FOTO: HORST KRAMER

schaft über die Aktion übernommen und wird auch selber 150 Euro spenden, wie Kobs berichtet. Der Landkreis-Lauf ist nicht die erste Benefiz-Aktion der Allingerin: Vor einem Jahr bestritt sie ein Marathonrennen zugunsten des Caritasdienstes, im Sommer radelte sie die rund 430 Kilometer der Deutschen Alpenstraße ab. Karmasin fungierte damals ebenfalls als Schirmherr und Spender.

Premiere auf der Ultra-Distanz über 50 Kilometer

Bleibt noch eine Frage: Warum ausgerechnet 50 Kilometer? Kobs antwortet: „Ich wollte mich schon lange einmal an eine Ultradistanz wagen. Letztes Jahr hatte ich mich sogar schon für ein Rennen angemeldet, das dann aber der Pandemie zum Opfer fiel. Deswegen dachte ich mir, ich gehe das heuer selber an und tue dabei etwas Gutes.“ Klar, dass sich die 44-Jährige dabei nicht nur über zahlreiche Spenden, sondern auch über Beifall und Anfeuerung entlang der Strecke freuen würde.

Weitere Infos

zur geplanten Strecke und den Spenden gibt es auf www.altruja.de/benefizmarathon-2021.

Kreisbach
27.03

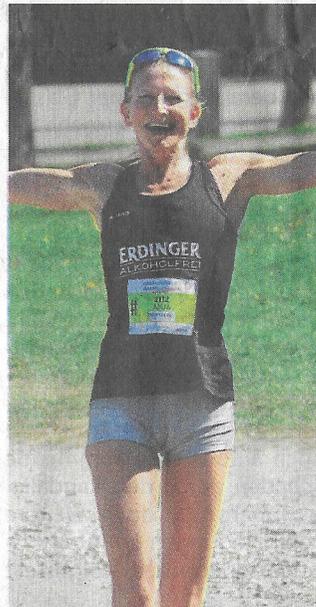
Ultralauf am Sonntag

Anja Kobs rennt 50 Kilometer durch den Landkreis und bittet um Spenden für den Hospizdienst der Fürstenfeldbrucker Caritas

Alling – Am kommenden Sonntag zieht sich die Allinger Ausdauer-Ikone Anja Kobs die Laufschuhe an und rennt 50 Kilometer durch den Landkreis. Nicht (nur) zum Spaß, sondern weil sie zu Spenden für den ambulanten Hospiz- und Palliativdienst der Caritas Fürstenfeldbruck aufrufen will.

Kobs kennt die Situation der Einrichtung aus erster Hand: Die 44-Jährige engagiert sich dort als ehrenamtliche Helferin. Sie erklärt: „Ohne Spenden kann der Dienst nicht aufrechterhalten werden.“ Deswegen hatte Kobs im vergangenen Jahr ebenfalls zwei Benefiz-Aktionen gestartet: ein Marathonrennen und eine Radtour auf der Deutschen Alpenstraße (wir berichteten).

Um Punkt 8 Uhr wird Kobs in Kottgeisering starten, um 11.50 Uhr will sie in ihrem Heimatort eintreffen. Begleitet wird sie auf



Anja Kobs läuft 50 Kilometer durch den Landkreis für den guten Zweck. Foto: Kramer

dem Rad von der Münchnerin Manja Kunz und nicht von der Mammendorferin Manja Kunze, wie wir kürzlich fälschlicherweise meldeten.

Kobs hofft auf Anfeuerung an der Strecke, fordert die Lauffans aber auch auf: „Bitte halten Sie die Sicherheitsabstände ein! Die Corona-Werte steigen wieder.“

Im Ziel wird sie von Landrat Thomas Karmasin erwartet, der wieder die Schirmherrschaft übernommen hat. Klar, dass auch Allings Bürgermeister Stefan Joachimsthaler seine Mitbürgerin begrüßen wird. Auch andernorts haben sich Rathauschefs angesagt, etwa in Grafath, wo Bürgermeister Markus Kennerknecht stehen wird. Ebenfalls vor Ort: die zweite Bürgermeisterin Silvia Dörr, die als Caritas-Leiterin der Ambulanten Hospiz- und Palliativberatung

Strecke und Uhrzeiten

8.00 Uhr	Kottgeisering Start
8.13 Uhr	Brandenberg Km 3
8.27 Uhr	Moorenweis Km 6
8.49 Uhr	Adelshofen Km 11
9.07 Uhr	Luttenwang Km 15
9.30 Uhr	Mammendorf (FFB 2/Abzweig Egg) Km 20
9.55 Uhr	Landsberied Km 26
10.30 Uhr	Grafath Km 34
11.13 Uhr	Holzhausen Km 40
11.22 Uhr	Biburg Km 45
11.45 Uhr	Alling Km 50/Ziel

Fürstenfeldbruck wohl besonders viel Glück wünschen wird.

Bisher sind schon 1.150 Euro an Spenden eingegangen. „Wenn wir gemeinsam die 2.000 Euro-Marke knacken können, wäre das super“, meint Anja Kobs. Infos zum Spendenkonto unter www.altruja.de/benefizmarathon-2021 Kramer

Merkur 27/28.03.

Spendenlauf mit zweifacher Motivation

LAUFSPORT Die Allingerin Anja Kobs wagt einen 50-Kilometer-Lauf

Alling – Am Sonntag ist es so weit: Die Duathlon-Vizeweltmeisterin Anja Kobs wird einen Ultradistanzlauf durch den westlichen Landkreis bestreiten. Ihr Ziel: „Spenden sammeln für ein Thema, das jeder verdrängt“, sagt die Allingerin. Kobs engagiert sich seit einigen Jahren als ehrenamtliche Helferin beim ambulanten Hospiz- und Palliativdienst der Caritas Fürstentfeldbruck. Die Sportlerin hat sich zwei Ziele gesetzt: zum einen wenigstens 2000 Euro für den Hospizdienst zu sammeln und zum andern, die 50 Kilometer in weniger als 3:50 Stunden zu bewältigen.

Beide Ziele sind ambitioniert. Doch Kobs könnte beide erreichen. Bis Anfang der Woche sind schon 1100 Euro

Die Strecke

Kottgeisering 8.00 Uhr
Brandenberg 8.13 Uhr
Moorenweis 8.27 Uhr
Adelshofen 8.49 Uhr
Luttenwang 9.07 Uhr
Mammendorf (FFB 2/Abzweigung nach Egg) 9.30 Uhr
Landsberied 9.55 Uhr
Grafrath 10.30 Uhr
Holzhausen 11.13 Uhr
Biburg 11.22 Uhr
Alling 11.45 Uhr

auf dem Spendenkonto eingegangen. Zudem ist die Ausdauerathletin bestens in Form. Sozusagen „im Vorbeigehen“ gewann sie die Zehn-Kilometer-Konkurrenz des virtuellen Münchner West-

parklaufs in 39:52 Minuten. Am vergangenen Samstag wollte Kobs im Rahmen des virtuellen Puchheimer Stadtlauf eigentlich eine neue Bestzeit auf dieser Distanz aufstellen, spürte aber ein leichtes Kratzen im Hals und ließ es bleiben. „Ich wollte vor dem Landkreis-Lauf nichts riskieren“, erzählte sie dem Tagblatt.

Nun hofft Kobs auf gutes Wetter am Sonntag und die eine oder den anderen, die sie an der Strecke anfeuern werden. Sie appelliert an die Lauffans: „Bitte halten Sie die Sicherheitsabstände ein! Die Corona-Werte steigen wieder.“

Im Ziel in Alling wird sie von Landrat Thomas Karmasin erwartet, der auch bei die-

ser Benefiz-Aktion von Kobs wieder die Schirmherrschaft übernommen hat und mit einer Spende als gutes Beispiel vorangegangen ist. An Karmasins Seite wird Allings Bürgermeister Stefan Joachimsthaler stehen, natürlich mit Abstand. In Grafrath hat sich Bürgermeister Markus Kennerknecht angesagt, zusammen mit seiner Stellvertreterin Silvia Dörr, die als Leiterin der Ambulante Hospiz- und Palliativberatung Fürstentfeldbruck der Caritas ihrer ehrenamtlichen Helferin Anja Kobs wohl besonders die Daumen drücken wird.

HORST KRAMER

Weitere Informationen

gibt es auf www.altruja.de/benefizmarathon-2021.



Egal ob bei Sonne oder Schnee Anja Kobs will den 50-Kilometer-Lauf auf jeden Fall durchziehen.

FOTO: HORST KRAMER



h eine Stadionrunde bis zum Ziel hat Anja Kobs nach fast 50 Kilometern Lauf durch den Landkreis noch vor sich, ehe sie ihren Allinger Sportfreunden empfangen wird.

FOTO: LEONHARD SIMON

Verlängerter Marathon

Anja Kobs absolviert 50 Kilometer langen Benefizlauf

Alling – In 3:31 Stunden ist Anja Kobs aus Alling am Sonntag beim Benefizlauf für den ambulanten Palliativ- und Hospizdienst 50 Kilometer durch den westlichen Landkreis gelaufen. „Ich war etwa vier Minuten schneller, als ich mir vorgenommen hatte“, verriet die 44-Jährige freudig, nachdem sie in Alling auf dem Hartplatz noch eine Ehrenrunde gedreht hatte und ins Ziel einlief. Hoch erfreut war sie auch, dass schon vor dem Start 1850 Euro gespendet worden waren. Und wenn die Spendenfreudigkeit so weiter geht, dürfte „das imaginäre Ziel“ der Ausdauerathletin, rund 2000 Euro zu erlaufen, weit übertroffen werden.

Während des Laufs hatten Unterstützer in einigen Dörfern zudem Spenden gesammelt. Der Wirt von der Rock- und Fußballkneipe „Luftraum“ in Fürstenfeldbruck, Christoph Laepple, der die Laufgruppe mit dem Motorrad nach hinten absicherte, hatte überdies etwa 50 Euro zusammenbekommen, und Silvia Dörr von der Caritas konnte auch ein erkleckliches Sümmchen einsammeln. Gestartet war Anja Kobs um acht Uhr in Kottgeisering,

wo sie Bürgermeister Andreas Folger auf die Strecke geschickt hatte. In Alling bereiteten ihr etwa 40 Freunde einen herzlichen Empfang. Als Anja Kobs in die Zielgerade einbog, brachen anhaltender Applaus und Jubelschreie los. Mitglieder der Abteilung „Lauf, Nordic-Walking, Radfahren“ des TSV Alling, der die Extremsportlerin angehört, empfingen sie mit einem Transparent, und TSV-Präsident Charly Niebler, Landtagsabgeordneter Hans Friedl, Bürgermeister Stefan Joachimsthaler und Silvia Dörr gratulierten als erstes und dankten Kobs für ihr soziales Engagement. „Am meisten los war in Moorenweis“, erzählte Kobs. Am schwierigsten sei ihr der Schöngesinger Berg gefallen, insbesondere der Bergablauf bei Germannsbühl. „Ich bin Marathon gewohnt, die letzten rund acht Kilometer sind daher besonders schwierig geworden.“ **MANFRED AMANN**

Gespendet werden kann noch bis Ostermontag, 5. April. Infos zum Spendenkonto: www.altruja.de/benefizmarathon-2021

Für 50 Kilometer braucht sie nicht einmal vier Stunden

LAUFSPORT Die Allingerin Anja Kobs sammelt bei ihrer Spendenaktion rund 2000 Euro für den Caritas-Hospizdienst

Alling – Alles war vorbereitet für den perfekten Zieleinlauf. Rund 20 Menschen hatten sich in Alling auf dem Schulhof versammelt – darunter Bürgermeister Stefan Joachmisthaler. Der TSV Alling hatte ein Zieltor gebastelt. Silvia Dörr, die Fachdiensleiterin „Leben im Alter“ der Brucker Caritas war ebenfalls vor Ort. Anja Kobs hatte schließlich mit dem Lauf zu Spenden zugunsten der ambulanten Hospiz- und Palliativversorgung der Caritas aufgerufen.

Doch als die Läuferin nach rund 3:40 Stunden ins Ziel kam, riss sie nicht jubelnd die Arme hoch – sie lief einfach weiter. Andreas Brunnert, der Kobs auf der Schlussetappe von Schöngeising über Biburg nach Alling begleitet hatte, erklärte: „Es fehlen noch einige hundert Meter für die 50 Kilometer.“ Erst nach einer Extrarunde sind die 50 Kilometer komplett.

Es war der erste Ultradistanzlauf ihrer langen Sportkarriere. Sie brauchte dafür 3:41,30 Stunden. Ein Zeit, die sich viele ambitionierte Wettkampfsportler für die acht Kilometer kürzere Marathonstrecke erträumen. Kobs passierte die magische Marke bei rund 3:06,24 Stunden. In Alling wirkte sie wie von Glückshormonen durchströmt. „Ich bin überwältigt von dem tollen Empfang“, lauteten ihre ersten Worte, nach einer langen Umarmung ihrer Mutter.

Zahlreiche Läufer aus dem Landkreis begleiteten die Allingerin auf einzelnen Etappen. In Luttenwang stieß Johannes Hillebrand dazu. „Gut, dass der Hansi dabei war“, meinte Kobs hinterher. Denn auf den langen Geraden von Mammendorf über Eitelsried nach Landsberied mussten die beiden gegen einen heftigen Südwestwind



Zieleinlauf in Alling: Zur Überraschung aller legte Anja Kobs sogar noch eine Extra-Runde hin. Für die 50 Kilometer fehlten nämlich noch einige hundert Meter.

FOTO: HORST KRAMER

ankämpfen. „Hansi machte den Windbrecher“, erklärte Kobs.

Nach Grafrath folgten für Kobs die schwierigsten Etappen des Ultralaufs: der An-

stieg östlich des Schöngeisinger Schlossbergs (46 Höhenmeter) und der Anstieg nach Holzhausen (28 Höhenmeter). Klingt wie ein Kinderspiel – gerade für eine geübte Bergläuferin wie Kobs – doch genau zu diesem Zeitpunkt hatte sie schon 42 Kilometer in den Beinen. „Dass Andreas plötzlich auftauchte, war Gold wert“, bedankte sie sich bei ihrem langjährigen Laufbegleiter, Andreas Brunnert, der sie ab Schöngeising begleitete.

Ab Holzhausen ging es zwar bergab, aber Kobs' Oberschenkel sahen darin keine Erleichterung. „Die Muskeln machten zu“, erklärte die frühere Duathlon-Vizeweltmeisterin, ein Gefühl, bei dem sich die ersten Krämpfe andeuten. Es folgten die letzten harten Kilometer. „Eine reine Kopfsache“, seien diese gewesen. „Wenn ich eines kann, dann kämpfen.“ Und das tat

sie, selbst als sie eigentlich am Ziel angekommen, noch ihre Extra-Runde drehen musste.

Die Läuferin bedankte sich überschwänglich bei ihren Helfern: „Eine große Leistung erreicht man nur im Team.“ Ebenfalls überglücklich zeigte sich Silvia Dörr: „Toll, dass Anja durch ihre Benefizaktionen immer wieder auf die Situation unseres Hospizdienstes aufmerksam macht. Die Spenden können wir dringend gebrauchen.“

Bis Sonntagabend waren mehr als 1000 Euro auf dem Spendenkonto eingegangen. Zudem lagen Bargeldspenden und Zusagen für weitere rund 1000 Euro vor. Neben den genannten Bürgermeistern zählte auch Landrat Thomas Karmasin zu den ideellen und finanziellen Unterstützern – er hatte wieder die Schirmherrschaft übernommen.

HORST KRAMER

Medien 14

50 Kilometer für den guten Zweck gelaufen

Allingerin Anja Kobs bewältigte 50 Kilometer durch den Landkreis in 3:41 Stunden – bisher 2.000 Euro für den Caritas-Hospizdienst

Alling – Sie war glücklich und entspannt, die Anstrengungen des Ultradistanzlaufs waren ihr überhaupt nicht anzumerken: Anja Kobs, Duathlon-Vizeweltmeisterin, Berglaufspezialistin und eine der besten deutschen Marathonläuferinnen des vergangenen Jahres, hatte eben ihren 50-Kilometer-Benefizlauf durch den westlichen Landkreis beendet. In 3:41 Stunden, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4:26 Minuten für jeden Kilometer. „Ich bin überwältigt“, kommentierte sie den Jubel der rund 20 Freunde, Fans und Sportkameraden des TSV Alling, die sie im Pausenhof der Allinger Schule lautstark begrüßt hatten. Alle mit Maske und auf Abstand.

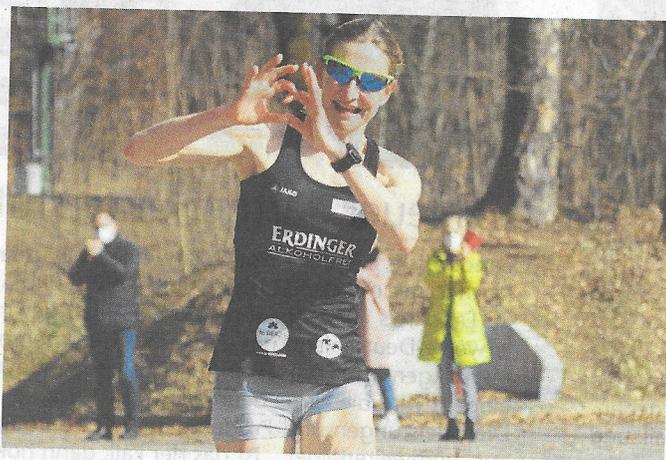
Unter den ersten Gratulanten war Allings Rathauschef Stefan Joachimsthaler und Silvia Dörr, die Fachdiensleiterin „Leben im Alter“ der Brucker Caritas. „Wir sind Anja sehr dankbar, dass sie mit ihren tollen sportlichen Aktionen immer wieder auf die Situation unseres ambulanten Hospiz- und Palliativversorgungsdienstes aufmerksam macht“, betonte Dörr. Kobs hatte die Öffentlichkeit im Vorfeld um Spenden für die Sterbebegleiter gebeten – sie kennt deren Lage aus erster Hand, arbeitet sie doch selber ehrenamtlich für den Brucker Caritas-Dienst.

Morgens um acht Uhr war die Allingerin in Kottgeisering gestartet – der dortige Bürgermeister Andreas Folger hatte einen symbolischen Startschuss abgegeben. Kobs wurde von zwei

Radlern begleitet: der Münchnerin Manja Kunz und dem Bru-



Glücklich auf den letzten Metern: Anja Kobs kurz vor dem Ziel auf dem Allinger Schulweg.



Ein Herz für die Caritas: Anja Kobs am Grafrather Ortseingang. Hinten links applaudiert der Grafrather Bürgermeister Markus Kennerknecht der Sportlerin.

Fotos: Horst Kramer

cker Triathleten und Physiotherapeuten Udo Fesser. Die beiden Moorenweiser Dauerläufer Uli Leib und Thomas Zeng folgten der früheren Duathlon-Vizeweltmeisterin in Sichtweite bis zur Station Moorenweis. Dort feuerten einige Sportbegeisterte die Sportlerin an. In Luttenwang stieß Landkreis-Lauflegende Johannes Hillebrand zu Kobs und ihrem Radteam dazu. Nach 20 Kilometern (bei Mammendorf) wirkte Kobs nach wie vor frisch und leichtfüßig. Auf den langen Geraden nach Landsberied übernahm Hillebrand die Führungsarbeit, da der Crew ein heftiger Gegenwind entgegen blies. Im Wald vor Grafrath bog Hillebrand in Richtung Heimat ab. Kobs' langjähriger Laufpartner Andreas Brünnert hätte hier eigentlich übernehmen sollen, war aber nicht zur Stelle – die S-Bahn hatte dem Münchner einen Streich gespielt.

Dafür war am Grafrather Ortseingang Bürgermeister Markus Kennerknecht zur Stelle und feuerte die Läuferin an. Natürlich mit Maske, ebenso wie Silvia Dörr, die nicht nur für die Caritas tätig ist, sondern in ihrer Heimatgemeinde auch als Vizebürgermeisterin fungiert.

Brünnert war dann in Schöngesing zur Stelle. „Genau zum richtigen Zeitpunkt“, bekannte Kobs später. Denn die Schlusssteigungen vor Holzhausen forderten ihren Tribut von der Ausdauerspezialistin. Doch schließlich kam Alling in Sicht, Kobs biss die Zähne zusammen und hielt bis zum Schluss durch.

Der Lohn ihrer Mühen: über 2.000 Euro für die ehrenamtlichen Caritas-Hospizhelfer. Zu den Spendern zählten neben den genannten Ortschefs auch die Allinger Baufirma Bauernfeind, die Kobs regelmäßig bei ihren Aktionen unterstützten. Ebenso wie Landrat Thomas Karmasin, der wieder die Schirmherrschaft übernommen hatte. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation war Karmasin jedoch nicht vor Ort, drückte gegenüber dem *Kreisboten* aber seine Hochachtung für Kobs' Engagement und sportlicher Leistung aus: „Wie sich Anja Kobs immer wieder für die Caritas einsetzt, ist einfach vorbildlich.“ Die Allingerin bedankte sich ihrerseits überschwänglich bei ihren Unterstützern, dem Radlteam und ihren beiden Mitläufern.

Spenden sind weiterhin möglich unter www.altruja.de/benefizmarathon-2021.

Kramer

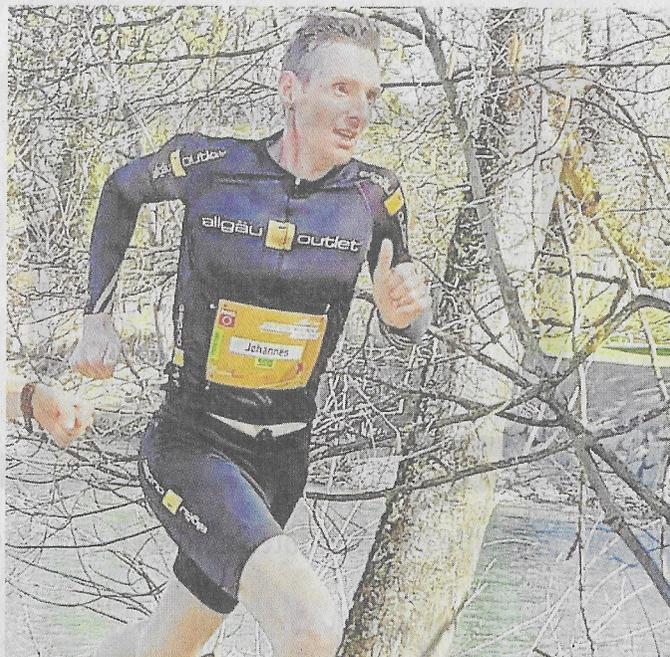
Landkreis-Athleten holen Spitzenzeiten in Kempten

LAUFSPORT Luttenwanger Johannes Hillebrand siegt in der M40-Konkurrenz gleich auf zwei Strecken

Landkreis – „Endlich wieder so etwas wie Wettkampffee-ling“, freute sich die Allingerin Anja Kobs. „Das fühlte sich fast wie echte Rennen an“, pflichtete der Luttenwanger Johannes Hillebrand bei. Die beiden gingen bei den Kemptener Laufwochen an den Start, ebenso wie die Jesenwanger Jonas Bilinski und Holger Pirzl sowie der Puchheimer Georg Kinadeter. Zusammen mit rund 1800 weiteren Aktiven.

Das klingt nach einer Massenveranstaltung. Noch dazu in einer Stadt, deren Sieben-Tage-Inzidenzen sich meist um die 200 bewegten. Aber die Organisatoren des Sporthauses Saukel hatten sich ein cleveres virtuelles Konzept ausgedacht. Zum einen war der Zeitraum der Rennen auf 15 Tage verteilt. Zum anderen hatten die Kemptener drei Distanzen angeboten: ein Fünf-Kilometer-Wettbewerb, einen Viertel-Marathon (10,5 Kilometer) und einen Halbmarathon (21,1 Kilometer). Deren Start und Ziel lag zwar immer im Iller-Stadion, doch die Wendepunkte unterschieden sich erheblich.

Nun wurden die endgültigen Ergebnislisten veröffentlicht, sehr zur Freude der fünf



Ein Doppelsieg gelang Johannes Hillebrand.

FOTO: HORST KRAMER

Aktiven aus dem Landkreis: Hillebrand wurde Zweiter über den Viertel-Marathon in 34:15 Minuten, trotz eiskalter Temperaturen und gefühltem Gegenwind sowohl beim Hinweg wie beim Rückweg. Vielleicht war es aber auch nur sein eigener Fahrtwind, den der lange Luttenwanger dabei verspürte – denn seine Zehn-Kilometer-Zwischenzeit lag bei einer 32-Minuten-Zeit.

„Mit Gegnern wäre sogar eine Zeit unter 32 Minuten möglich gewesen“, mutmaßte Hillebrand nach dem Rennen. Schneller war nur der 13 Jahre jüngere Fabian Eisenlauer in 33:19 Minuten. Hillebrand konnte sich mit dem M40-Sieg trösten. Als Achtschnellster lief Jonas Bilinski ein, in 37:31 Minuten. Sein Dorfkollege Holger Pirzl gewann als Gesamt-45. aber

Allingerin setzt sich ehrgeiziges Ziel

Anja Kobs hat sich schon wieder eine Großtat vorgenommen: Am 9. Mai will die Allingerin am weltweiten „Wings for Life“-Charity-Event eines Brauseherstellers teilnehmen. Die Startgelder der Teilnehmer gehen zu einhundert Prozent in die Rückenmarksforschung, heißt es auf der Internetseite der Veranstaltung.

Kobs hat sich eine Distanz von 47 Kilometern vorgenommen, in einer Zeit von weniger als 3:20 Stunden. Ihr heimliches Ziel: In die weltweiten Top Ten des Rennens zu laufen. Vermutlich wird sie die Aufgabe wieder auf dem Rundkurs um die Ober-schleißheimer Ruderregatta-Strecke angehen. Mit dabei: ihr bewährtes Unterstützer-Team mit Andreas Brünnert und Manja Kunz auf dem Rad.

Ebenfalls vor Ort wird ihr ehemaliger Schulkamerad Andrej Heilig sein – der Triathlet war 2013 beim Training in den USA von einem Auto angefahren und lebensgefährlich verletzt worden. Seitdem sitzt er im Rollstuhl. Die Organisatoren haben angekündigt, sich mehrfach während des Laufs beim Kobs-Team zu melden und Video-Ausschnitte auf ihre Plattform zu stellen. „Das motiviert mich natürlich zusätzlich“, freut sich die Dauerläuferin.

kra

immerhin die M45-Wertung in 39:57 Minuten.

Hillebrand und Bilinski waren eine Woche zuvor schon über fünf Kilometer angetreten: Der Luttenwanger konnte sich über eine gute Zeit von 15:30 Minuten sowie den M40-Sieg freuen. Einen Platz auf dem Gesamt-Podest verwehrte Hillebrand ausgerechnet einer seiner Schützlinge: der Immenstädter Simon Pul-

ver wurde Dritter in 15:25 Minuten. Den Gesamtsieg schnappte sich ein semiprofessioneller Triathlet, der Lokalmatador René Höchenberger in 15:11 Minuten. Zeitgleich war der Immenstädter Triathlet Yannik Baier unterwegs. Der Puchheimer Georg Kinadeter gewann M50-Gold in glatten 17 Minuten.

Anja Kobs ging über zwei Distanzen an den Start. Erst

über die fünf Kilometer, eine Woche später dann über 10,5 Kilometer. 5000 Meter sind für die Ultraläuferin so etwas wie ein „Sprintrennen“. Zum Vergleich: Bei ihrem 50-Kilometer-Landkreis-Lauf Ende März war Kobs rund 4:25 Minuten pro Kilometer unterwegs. Für die Kurzstrecke hatte sie sich eine Kilometer-Geschwindigkeit von 3:45 Minuten vorgenommen. Drei Kilometer ging die Sache gut, auf dem vierten Kilometer ließ sie aber sechs Sekunden liegen. Was die ambitionierte Sportlerin offenbar so sehr ärgerte, dass sie den Schluss-Kilometer in 3:44 Minuten durchsprintete. Der Lohn: eine neue Bestzeit von 18:46 Minuten, Gold in der W45-Klasse und Platz fünf in der Gesamtwertung.

Beste war die 27 Jahre alte Theresa Ortenreiter in 17:21 Minuten. Im Viertel-Marathon-Klassament belegte Kobs Platz vier in 40:24 Minuten. Hinter Carola Dörries in 38:37 Minuten, der früheren Olympionikin Corinna Harrer in 39:27 Minuten und der Altusriederin Charlotte Heim, eine weitere Hillebrand-Schülerin.

HORST KRAMER

Allingerin hat große Ziele bei Benefiz-Event

LAUFSPORT Anja Kobs will beim „Wings for Life World Run“ in die Weltspitze vorstoßen

VON HORST KRAMER

Alling – „Ich bin in der Form meines Lebens“, sagt die Allingerin Anja Kobs. Das hatte sie bereits Ende März bei einem 50-Kilometer-Lauf durch den Landkreis angedeutet. Jetzt will die 44-jährige ihre hervorragende Form beim „Wings for Life World Run“ am Sonntag unter Beweis stellen. Ihre Ziele dabei: Die 47-Kilometer knacken und in der W40-Altersklasse ganz vorne mitlaufen.

Sagt sie zumindest. Doch wer ihre Zielmarke und die angestrebte Zeit ansieht, stellt schnell fest: Kobs stapelt tief. Denn mit den angepeilten 47 Kilometern wäre sie im vergangenen Jahr Achte der weltweiten Gesamtwertung geworden, knapp hinter der damals 27-jährigen Starnbergerin Thea Heim.

Die sportliche Leistung ist nur ein Punkt, der Kobs antreibt. Der zweite ist die gute Sache. Im vergangenen Jahr wie auch im März sammelte die frühere Duathlon-Vizeweltmeisterin Spenden für den ambulanten Hospizdienst der Fürstenfeldbrucker Caritas ein, beim „Wings for Life World Run“

ist der Zweck vom Organisator Red Bull vorgegeben: 100 Prozent der Startgelder (20 Euro pro Teilnehmer) fließen dabei in die Rückenmarksforschung.

Kobs hatte eigentlich ihren ehemaligen Schulkameraden Andrej Heilig zu ihrem Lauf eingeladen. Der Triathlet wurde vor acht Jahren beim Training in den USA von einem Auto angefahren und sitzt seitdem im Rollstuhl. Derzeit ist Heilig aber in einer Reha-Maßnahme und kann daher nicht vor Ort sein. „Ich werde im Stillen einige Kilometer für ihn mitlaufen“, sagt Kobs.

Strecke und Tempo hängen bei diesem Rennen unmittelbar zusammen. Denn die Teilnehmer werden von einem virtuellen Streckenfahrzeug gejagt. Sobald man überholt wird, ist das Rennen vorbei. Das „Racecar“ gibt allen Teilnehmenden einen 30-minütigen Vorsprung, dann rollt es mit einer Geschwindigkeit von 14 km/h los und erhöht das Tempo nach jeweils 30 Minuten um einen Stundenkilometer. Das heißt, wenn Kobs ihr Durchschnittstempo von 4:14 Minuten pro Kilometer bis zum



„Ich bin in der Form meines Lebens“, sagt Anja Kobs. Am Sonntag läuft sie einmal mehr an der Ruderregatta gegen die Zeit.

47. Kilometer durchhält, ist das Auto schon mit 22 km/h auf der Strecke unterwegs, braucht also für einen Kilometer nur 2:42 Minuten. Der Vorsprung schmilzt also schnell dahin.

Kobs wird wie schon beim Landkreislaf von ihrer Freundin und Triathletin Manja Kunz auf dem Rad begleitet, die diesmal ihren Mann Helmut zur Verstärkung mitgebracht hat. Ihr bewährter Helfer Andreas Brünert läuft die erste Runde (4,86 Kilometer) mit und gibt danach den Coach und den „Medienbeauftragten“.

Die Allingerin startet um 13 Uhr und bittet Fans, die vor Ort dabei sind: „Denkt bitte an die Abstandsregeln.“ Eines hat sich Anja Kobs übrigens fest vorgenommen: den Sprung in die Ruderregatta-Gewässer so wie im vergangenen Jahr, als sie hier erstmals die Marathondistanz unter drei Stunden bewältigen konnte.

Mehr Infos

und den Link zum Live-Video gibt es im Internet auf www.anjakobs.eu und auf www.wingsforlifeworldrun.com.

FOTO: HORST KRAMER

Nur fünf Frauen auf der Welt liefen weiter

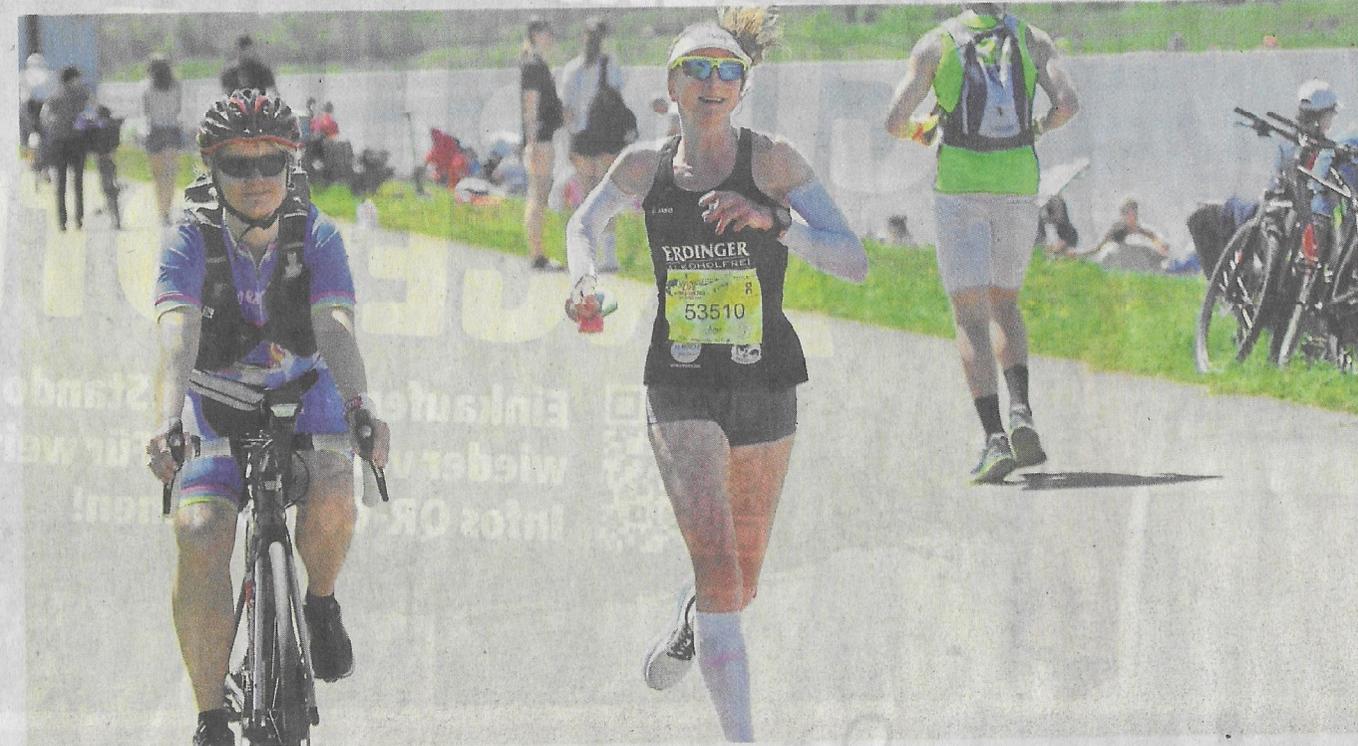
LAUFSPORT Anja Kobs belegt Platz sechs bei Benefiz-Event – Beste Deutsche bei den Frauen

VON HORST KRAMER

Alling – Anja Kobs konnte auch am Tag nach ihren Wings for Life-Rennen noch gar nicht glauben, was sie geschafft hatte. Die Allingerin wurde Sechste in einem Rennen, an dem weltweit 184 236 Sportler teilgenommen haben und erwies sich dabei auch noch als beste deutsche Läuferin.

Kobs legte am Sonntag 43,16 Kilometer auf der Oberschleißheimer Ruderregattastrecke in einer Zeit von 3:08:54 Stunden zurück. Es war der bisher heißeste Tag des Jahres hierzulande. Beim Start um 13 Uhr zeigte das Thermometer deutlich über 30 Grad an. Schatten gibt es nicht auf dieser Strecke. Bis 16.10 Uhr, als die Ausdauerexpertin sich erschöpft, aber glücklich ins Gras neben die Haupttribüne legte, waren die Temperaturen kaum gesunken.

Der Nordostwind, der wie so oft durch das Areal wehte, brachte keinerlei Kühlung. Weder für Kobs noch für die mehr als zweihundert weiteren Teilnehmenden, die sich die 4,86 Kilometer lange Regattarunde für das Benefizrennen ausgesucht hatten, das der Brausehersteller Red Bull seit 2004 zugunsten der Rückenmarksforschung organisiert. Im Gegenteil: Der Wind machte die Sache nur noch schwerer.



Nach einer knappen Stunde noch gut gelaunt: Anja Kobs auf dem Kurs rund um die olympische Ruderregattastrecke bei Oberschleißheim. Links ihre Begleiterin Manja Kunz.

FOTO: HORST KRAMER

Kobs hatte sich vorab hohe Ziele gesetzt: Sie wollte in die Top Drei Deutschlands und die Top Ten der Welt laufen und dabei rund 47 Kilometer bewältigen. Beim Wings-for-Life-Rennen ist keine Strecke, keine Distanz und keine Zeit vorgegeben. Stattdessen sind die Teilnehmer so lange unterwegs, bis sie von einem „Race Car“, einem Fahrzeug, das hinter dem Feld fährt, eingeholt werden. In Corona-Zeiten ist derlei allerdings nicht möglich. Das Auto war

stattdessen virtuell unterwegs und für die Läufer nur auf einer App zu sehen und zu hören.

Kobs war nicht allein unterwegs, ihre Freundin Manja Kunz und deren Mann Helmut begleiteten sie auf dem Rad und versorgten sie mit Informationen und Getränken. Kobs' langjähriger Laufbegleiter Andreas Brännert war die ersten zwei Runden – also zirka 9,7 Kilometer – als Motivator dabei. Später diente er als „Windfang“ und Zug-

pferd auf der Tribünenseite. Einige Verwandte und Fans feuerten Kobs von der Seite an, darunter ihre Eltern sowie die TriTeam-FFB-Athletin Daniela Arthofer und die Bruckerin Gerti Thaler.

Zudem wurde Kobs von einem Kamerateam vom Münchner DropIn TV begleitet, die ihren Auftritt im Auftrag von Red Bull live ins Web streamten. „Sehr nette Jungs, sie haben sehr darauf geachtet, niemanden zu behindern“, lobte die Allingerin.

Ein Kunststück, denn neben den Benefizläufern tummelten sich vermutlich mehr als eintausend Erholungssuchende auf dem Gelände.

„Ich habe schon nach fünf Kilometern gemerkt, dass die 47 Kilometer unter diesen Bedingungen nicht zu schaffen sind“, berichtete Anja Kobs später. Schon ab Kilometer sechs ging ihr Puls so schnell wie sonst eher bei einem Kurzstreckenrennen über 5000 Meter.

Dennoch hielt die Ultraläu-

ferin ihr angepeiltes Lauftempo von 4:14 Minuten pro Kilometer bis Kilometer 23 durch. „Dann musste ich das Tempo reduzieren, es ging nicht anders“, erzählt die frühere Duathlon-Vizeweltmeisterin, die erst Ende März einen 50-Kilometer-Lauf durch den Landkreis bestritten hatte. Für die folgenden zehn Kilometer benötigte sie rund 42 Minuten.

Irgendwann auf Kilometer 38 startete dann das Racecar. Gerade als ihr Manja Kunz bedeutete, dass sie auf Weltrang sieben lag. „Da nahm ich mir vor, auf alle Fälle 43 Kilometer schaffen zu wollen“, sagt Kobs. Klar, dass sie das schaffte. Warum? „Weil ich mir das vorgenommen hatte“, sagt sie und lächelt.

Als weltweit beste Frau erwies sich die US-Läuferin Nina Zarina, die 60,1 Kilometer schaffte. Allerdings bei frühmorgendlichen Temperaturen. Weltsieger wurde der Schwede Aron Anderson mit 66,8 Kilometer. Der beste Deutsche, David Schönherr aus Münster, belegte mit 62,4 Kilometer Rang drei. Der Inzeller Florian Neuschwander, der wie Kobs rund um den Regattakurs unterwegs war, wurde Weltsiebter mit 57,1 Kilometer. Insgesamt kamen durch die Veranstaltung 4,1 Millionen Euro für die Rückenmarksforschung zusammen.

Kobs läuft sich in Weltspitze

Die Allingerin schafft beim Wings for Life-Rennen mehr als 43 Kilometer in knapp 3:09 Stunden

Alling – Nach 43,16 Kilometern war es soweit: Anja Kobs wurde überholt. Nicht von einer anderen Läuferin oder einem Läufer, sondern von einem virtuellen Fahrzeug, einem „Race Car“, das auf der App des weltweiten Benefizlauf-events „Wings for Life“ von Red Bull zu sehen und zu hören war. Kobs trudelte noch einige Meter aus und sank ins Gras neben der Tribüne der Ruderregattastrecke bei Oberschleißheim. Sie wusste zu diesem Zeitpunkt schon, dass sie eines ihrer großen Ziele erreicht hatte:

Sich als Sechste in die Top Ten der globalen Frauenwertung zu schieben. Genau 184.236 Sportler nahmen am zweiten Maisonntag an dem Event teil, von Japan bis Chile, von Australien bis Kanada, davon fast die Hälfte Frauen.

Kurz darauf erfuhr die Allingerin von ihrem zweiten Erfolg: Sie war die beste Deutsche des Rennens. Mit einer Zeit von 3:08:54 Stunden. Obwohl die Temperaturen beim Start um 13 Uhr bei mehr als 30 Grad Celsius lagen und bis 16 Uhr nur unwesentlich gesunken waren. Mehr als 200 Sportler aus München und den umliegenden Landkreisen hatten sich genau diesen Kurs ausgesucht, um mit ihren Startgeldern Geld für die Rückenmarksforschung zu spenden – insgesamt beeindruckende 4,1 Millionen Euro. Zudem waren zahlreiche skatende, radelnde oder Erholung suchende Menschen auf dem Gelände unterwegs. Insgesamt vermutlich deutlich mehr als eintausend.

Anja Kobs ließ sich von dem Trubel nicht stören. Sie war fokussiert und wurde unterstützt von ihrer Freundin Manja Kunz und deren Mann Helmut als Begleitradler sowie dem Münchner Topläufer Andreas Brünnert, der wieder einmal den „Hasen“ gab. Klar, dass auch Kobs' Eltern und einige Freunde vor Ort waren.



Bei glühender Hitze unterwegs: Anja Kobs und ihre Unterstützer Manja Kunz (auf dem Rad, links) und Andreas Brünnert. Dahinter zwei Kameralleute von DropIn TV.

Fotos: Kramer



Zur Belohnung ein Sprung ins kühlende Nass: Anja Kobs.

Die Extremsportlerin wollte eigentlich 47 Kilometer in einem Tempo von 4:14 Minuten pro Kilometer abspulen. „Doch bei diesen Bedingungen war das nicht möglich“, erzählt Kobs. Zumal ihre Laufuhr ihr schon nach sechs Kilometern eine Herzfrequenz von 170 anzeigte. Doch die 44-Jährige ist bestens austrainiert und extrem willensstark. „Ich weiß nicht genau wie, aber irgendwie habe ich es geschafft!“, schmunzelt sie. Ihre Halbmarathondurchgangszeit lag bei 1:28 Stunden, ihre Ma-

rathonzeit war 3:05 Stunden.

Dass sie bis 43,16 Kilometer durchhielt, zahlte sich aus: Die zweitbeste Deutsche, die Kölnerin Sabine Burgdorf, wurde nach 42,5 Kilometern vom „Racecar“ eingeholt. Zur Weltsiegerin wurde die US-Läuferin Nina Zarina gekürt, die 60,1 Kilometer schaffte. Nur drei Männer kamen weiter, darunter der Münsteraner David Schönherr, der mit 62,4 Kilometer Dritter wurde. Gesamtsieger wurde der Schwede Aron Anderson mit 66,8 Kilometer. Der Inzeller Florian Neuschwander, der sich Hoffnungen auf den Deutschland- wie Welt-sieg ausgerechnet hatte und wie Kobs rund um den Regattakurs unterwegs war, wurde Weltsiebter und Deutschlandzweiter mit 57,1 Kilometer.

Kobs und Neuschwander wurden von zwei Teams des Münchner Studios DropIn TV begleitet, die das Rennen im Auftrag von Red Bull live im Internet zeigten. Nach dem Rennen belohnte sich Anja Kobs mit einem Sprung in das kühle Regatta-Gewässer. Weitere Informationen unter www.wingsforlifeworldrun.com und www.anjakobs.eu. Kramer



Ultralauf für guten Zweck



Nach 50 km „Ultralauf“ in einer Zeit von 3:31 Stunden lief Anja Kobs in Alling ein. Empfangen wurde unsere 44-jährige Ausdauersportlerin durch ihren Heimatverein **TSV Alling**, mit Vereinsvorstand Charly Niebler, MdL Hans Friedl, Bürgermeister Stefan Joachimsthaler und die **Laufgruppe des TSV**. Am Morgen um 8 Uhr war Anja in Kottgeisering in den westlichen Landkreis gestartet, um über Moorenweis, Mammendorf und Grafrath in Holzhausen unsere Gemeinde zu erreichen. Neben der sportlichen Herausforderung ihres ersten Ultralaufs wollte Anja vor allem für ihr Herzensthema, die **Caritas Ambulante Hospitz- und Palliativberatung FFB**, werben und sammeln. Über 2.100 Euro konnte Anja mit diesem Benefizlauf einsammeln, worüber sich vor allem auch Frau Silvia Dörr von der Caritas FFB gefreut hat. Nach der „Benefizradtour Alpenstraße vom Bodensee bis Königsee“ mit 428 km und 5700 hm im Jahr 2020 war dieser Lauf die zweite Gelegenheit für Anja Kobs, Spitzensport und Charity zu verbinden. Wir im TSV Alling freuen uns über die Vielfalt in unserem Verein. Weitere Informationen zum Lauftreff und zu Anja Kobs findet ihr auf der Website www.tsv-alling.de.

Wolfgang Klarmann, Laufgruppe TSV Alling

*Nikeiungsblatt
Gnd Alling
18.5.2021*

Allinger Uhrwerk

Sz 21.5.21

Läuferin Anja Kobs eilt unermüdlich von Erfolg zu Erfolg – für einen guten Zweck

Alling – Langstreckenläuferin Anja Kobs aus Alling nimmt sich viel Zeit für ihr Hobby und scheint dabei einen gewaltigen Ehrgeiz und Willen zu haben. 15 Stunden pro Woche trainiert sie durchschnittlich. 15 Stunden ist ein semiprofessioneller Aufwand, den die 44-jährige Dauerläuferin betreibt. Profis schaffen auch kaum mehr als 20 Stunden wöchentlich, um keine Verletzungen zu riskieren. Für ihr Hobby hat die Personalleiterin ihre Arbeitszeit um ein Viertel auf etwa 30 Stunden reduziert. Das zahlt sich aus, denn gerade im Coronajahr 2020 hat die ehemalige Triathletin ihre Bestzeiten am laufenden Band verbessert. Anja Kobs läuft aber nicht nur, sondern nutzt ihr Hobby, um karitative Projekte zu organisieren und um beim Laufen Geld einzusammeln, wie kürzlich beim weltweiten „Wings4Life World Run“.

An diesem Benefizlauf haben sich 151 Nationen mit 184 236 Personen beteiligt. Exakt 1656 840 Kilometer wurden absolviert, wie Kobs mitteilte. Dabei wurden 4,1 Millionen Euro an Spendengeldern für die Rückenmarksforschung gesammelt. Die Allingerin hat 43,22 Kilometer beigesteuert. Die ist Kobs an einem heißen Mai-Sonntag um die Olympia-Regattastrecke in Oberschleißheim herumgelaufen. Dabei musste sie bei etwa 30 Grad drei Stunden

und acht Minuten lang zwischen sicherlich tausend Spaziergängern hindurch kurven. Mit ihr war noch eine gute Hundertschaft an Läufern und Läuferinnen unterwegs, die sie jedoch auf dem Rundkurs schnell hinter sich ließ. Jeder „Wings-Life“-Teilnehmer konnte die Länge der Strecke frei wählen, nur die Kilometeranzahl zählte.

Es war kein so guter Lauftag für Kobs. Die Hitze machte ihr zu schaffen. Bereits ab Kilometer fünf schnellte in der Mittagshitze der Puls auf maximale Höhe. Aufgeben? Nein, kommt nicht in Frage. „Ich habe gekämpft und ich bin ziemlich bitter an meine Grenzen gegangen.“ Kobs hatte sich 47 Kilometer und 9,7 Runden an der Regattastrecke vorgenommen. Moralisch unterstützt und versorgt wurde sie unterwegs auf dem Fahrrad von ihrer Freundin Manja Kunz. Auch Läuferkollege Andreas Brünert gab ihr nach jeder Runde einige hundert Meter lang Windschatten. Bei 43,22 Kilometer hatte sie dann doch ein Einsehen mit sich selbst und beendete ihr Rennen gegen die Uhr, um erschöpft auf den Rasen zu sinken. Sie war beim „Wings-Life“ die beste deutsche Läuferin und rangierte im weltweiten Vergleich auf Rang sieben.

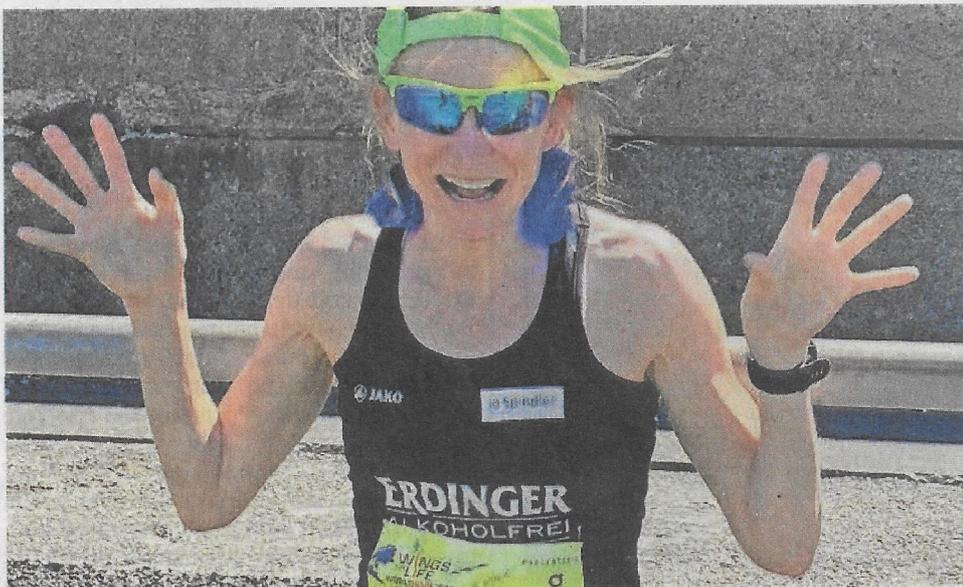
Anja Kobs war früher 16 Jahre lang Handballerin. Sie war eine „flinke Linksaußen“, wie sie sagt, die fürs Konterspiel sorg-

te und auch schon mal im Tor stand, um Siebenmeterwürfe der Gegnerinnen abzuwehren. „Sport war immer mein Leben“, resümiert sie heute mit 44 Jahren. 2010 beim beruflichen Auslandeinsatz in Chicago begann sie mit dem Laufen und versuchte sich dort gleich an einem Marathon, den sie aber nach 25 Kilometern beendete. Wieder zu Hause, widmete sich Kobs mit schon 35 Jahren ihrer sportlichen Laufbahn in den Seniorenklassen und feierte Erfolge als Triathletin in den Altersklassen. Aber auch der Marathonlauf ließ sie nicht mehr los. 2012 schaffte sie die 42,2 Kilometer bereits in 3:24 Stunden. 2019 stieg sie ganz aufs Laufen um. Mehr Lauftraining führte zu besseren Zeiten. 2020 verbesserte sie sechsmal ihre Bestzeiten über

Neben der Sportkarriere lässt sie sich zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin ausbilden

zehn Kilometer, auf der Halbmarathon-Strecke und auch im Marathon, den sie im vergangenen Jahr dann erstmals knapp unter drei Stunden absolvierte. Drei Stunden sind für ambitionierte Hobbyläuferinnen ein persönlicher Triumph.

Kobs wagte sich per Fahrrad an die mehr als 400 Kilometer lange Alpenstraße, um für den ambulanten Hospiz- und Palliativdienst der Caritas in Fürstfeldbruck Geld zu sammeln. Sie versuchte sich auch als Ultraläuferin: Im April absolvierte sie einen Lauf durch den Landkreis über 50 Kilometer. 2017 begann ein weiterer wichtiger Lebensabschnitt für die Dauerläuferin. „Ich brauchte ein zweites Standbein“, erzählt sie. Sie hat dann eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin gemacht. Kobs ist fest überzeugt: „Das gibt mir viel mehr, als wieder 40 Stunden zu arbeiten.“ Laufen und den Menschen als Sterbebegleiterin nahe sein, das füllt sie aus. In der Corona-Pandemie hat sie in den vergangenen 14 Monaten sieben neue Laufbestzeiten aufgestellt. „Ich habe mich nicht demotivieren lassen, so wie viele Sportler“, sagt sie. Ihre sportliche Karriere ist noch nicht zu Ende. Das Kraft-Last-Verhältnis der schlanken Allingerin spricht für weitere Verbesserungen und Erfolge, wiegt sie doch bei 1,67 Meter Größe nur 50 Kilogramm. **KARL-WILHELM GÖTTE**



Beim Wings-Life erreicht Anja Kobs im weltweiten Ranking einen hervorragenden siebten Platz.

FOTO: PRIVAT

Maria Alm

Sie überrundete sogar die Zweitplatzierte

TRAILRUN Anja Kobs kürt sich in Maria Alm zur inoffiziellen österreichischen Meisterin

VON HORST KRAMER

Maria Alm/Alling – Im vergangenen Monat konnte sich Anja Kobs als beste Deutsche beim Wings-for-Life-Benefizrennen feiern lassen, nun ist sie auch noch österreichische Meisterin geworden. Sozusagen ehrenhalber, denn da die Allingerin über keinen österreichischen Pass verfügt, durfte sie die Trophäe der offenen österreichischen Traillauf-Meisterschaften in Maria Alm im Pinzgau (Salzburger Land) nur anfassen, aber nicht mitnehmen.

Dabei hätte die Ausdauersportlerin jede Auszeichnung verdient gehabt. Der sechsstündige Wettbewerb unterhalb des Hochkönig (2941 Meter) muss eine echte

Tortur gewesen sein, wie Kobs dem Tagblatt erzählt. „Es war das vielleicht schwerste Rennen meines Lebens“, bekannte die leidensfähige Ultraläuferin. Sie bewältigte 3047 Höhenmeter auf einer Strecke von 44,95 Kilometern.

Die Veranstalter hatten eine Art Rundkurs von 6,5 Kilometern abgesteckt. Unten in Maria Alm auf 802 Metern ging es los, dann ging es rauf auf den Prinzenberg Natrun (1252 Meter). Insgesamt sechsmal hetzte Kobs den Berg hinauf und hinunter. Nach der fünften Runde hatte sie sowohl die Dritte als auch die Zweite überrundet, die Uhr zeigte zu diesem Zeitpunkt 4:17 Stunden an. Eigentlich konnte Kobs zu die-



Sechsmal ist Anja Kobs den Pinzenberg rauf und runtergespurtet.

FOTO: PRIVAT

sem Zeitpunkt nicht mehr besiegt werden.

Aber der „Höchkönig-Man Special Edition“, so der Titel der Veranstaltung, war auf sechs Stunden ausgelegt. Kobs ging also noch ein weiteres Mal den Anstieg an – und hätte es fast bereut. „Es ging mir richtig schlecht“, erzählt die 44-Jährige. Ein Kreislaufkollaps drohte, Krämpfe in den Beinen kündigten sich an. Kobs schaltete nicht nur körperlich, sondern auch mental zwei Gänge zurück. „Nach fünf Minuten war der Krampf wieder weg“, so die Allingerin.

Schließlich siegte sie mit riesigem Vorsprung: Auf Platz zwei lief die Münchnerin Anette Zeidler ein (fünf Runden/35,9 Kilometer/2634

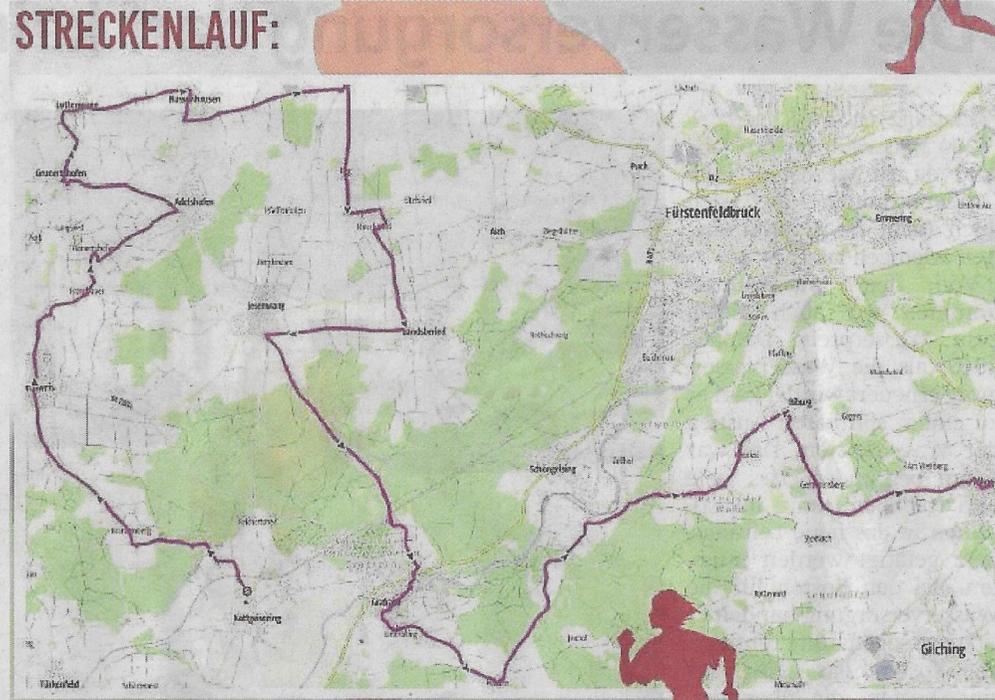
Höhenmeter). Die Dritte Brigitte Stubner aus Salzburg (fünf Runden/34,4 Kilometer/2486 Höhenmeter) durfte schließlich den Meisterschaftpokal mit nach Hause nehmen.

Eine große Hilfe sei ihr die Unterstützung von guten Freunden aus der Heimat gewesen, erklärt Kobs: Helga und Heinz Bauernfeind warteten in Maria Alm und feuerten die Sportlerin an. „Dafür bin ich total dankbar“, bekannte die Allingerin. Für den Sommer hat sich Anja Kobs einiges vorgenommen. Schon am 19. Juni will sie bei der Langen Laufnacht in Regensburg starten und eine Woche später an der Triathlon-Mitteldistanz-EM am Walchsee (bei Kufstein)..

50 Kilometer Benefizlauf durch den Landkreis Fürstfeldbruck



Schneller, als sie sich vorgenommen hatte, war Anja Kobs bei ihrem Benefizlauf, bei dem sie sich noch eine Ehrenrunde in ihrer Heimatgemeinde Alling leistete.



50 Kilometer durch den Landkreis Fürstfeldbruck: Die Route führte Anja Kobs vom Start in Kottgeisering über Brandenburg, Moorenweis, Adelskirchen und Luttenwang weiter nach Mammendorf, Landsberied, Grafrath, Holzhausen und Biburg zum Ziel in Alling.

50 Kilometer Benefizlauf durch den Landkreis

In 3:31 Stunden ist Anja Kobs aus Alling am Sonntag, 28. März beim Benefizlauf für den ambulanten Palliativ- und Hospizdienst 50 Kilometer durch den westlichen Landkreis gelaufen. „Ich war etwa vier Minuten schneller, als ich mir vorgenommen hatte“, verrät die 44-jährige freudig, nachdem sie in Alling auf dem Hartplatz noch

eine Ehrenrunde gedreht hatte und ins Ziel einlief. Morgens um acht Uhr war die Allingerin in Kottgeisering gestartet – der dortige Bürgermeister Andreas Folger hatte einen symbolischen Startschuss abgegeben.

Kobs wurde von zwei Radlern begleitet: der Münchnerin Manja Kunz und dem Brucker Triathleten und Physio-

therapeuten Udo Fesser. Die beiden Moorenweiser Dauerläufer Uli Leib und Thomas Zeng folgten der früheren Duathlon-Vizeweltmeisterin in Sichtweite bis zur Station Moorenweis.

■ Anfeuerungsrufe in Moorenweis

Dort feuerten einige Sportbegeisterte die Sportlerin an. In Luttenwang stieß Landkreis-Lauflegende Johannes Hillebrand zu Kobs und ih-

rem Radteam dazu. Nach 20 Kilometern (bei Mammendorf) wirkte Kobs nach wie vor frisch und leichtfüßig. Auf den langen Geraden nach Landsberied übernahm Hillebrand die Führungsarbeit, da der Crew ein heftiger Gegenwind entgegen blies.

Im Wald vor Grafrath bog Hillebrand in Richtung Heimat ab. Als Anja Kobs in die Zielgerade einbog, brachen anhaltender Applaus und Jubelschreie los.

Mitglieder der Abteilung „Lauf, Nordic-Walking, Radfahren“ des TSV Alling, der die Extremsportlerin angehört, empfingen sie mit einem Transparent, und TSV-Präsident Charly Niebler, Landtagsabgeordneter Hans Friedl, Bürgermeister Stefan Joachimsthaler und Silvia Dörr gratulierten als erstes und dankten Kobs für ihr soziales Engagement. „Am meisten los war in Moorenweis“, erzählte Kobs.

Silberner Lohn für starke Lauf-Leistung

Neuauflage 30.06.

TRIATHLON Die Allingerin Anja Kobs wird Vize-Europameisterin bei der Challenge Walchsee

VON HORST KRAMER

Walchsee/Alling – „Es war der Titel, der mir noch gefehlt hatte“, freute sich Anja Kobs. Sie war eben Vize-Europameisterin bei der „Challenge Walchsee“ geworden, im Schatten des „Zahmen Kaisers“ in Tirol.

„Zahm“ war bei dem Mitteldistanz-Triathlon-Wettbewerb, in dessen Rahmen die Europameisterschaften ausgetragen wurden, aber wenig bis nichts: Heiße Temperaturen, ein Riesefeld mit rund 590 Teilnehmern, darunter viele Topathleten wie die Ironman-Weltmeisterin Anne Haug oder die Olympiasiegerin von 2012, die Schweizerin Nicola Spirig und endlich

wieder Zuschauer, natürlich auch einige aus Alling.

Klar, dass Kobs auf diesen Wettkampf brannte: 1,9 Kilometer waren in dem kühlen See zu schwimmen, dann 90 Kilometer zu radeln und zum Abschluss ein Halbmarathon zu bewältigen. Die Allingerin kennt den Kurs. Vor acht Jahren war sie Zweite der Altersklasse 35 geworden. In Kobs' aktueller Wertungsklasse Altersklasse 45 waren mehrere starke Sportlerinnen am Start, etwa die Schweizerin Sandra Dänzer, die Italienerin Elisabetta Villa oder die Österreicherin Heike Sporn, zum Teil mehrfache Hawaii-Finisherinnen.

Kobs war 35:17 Minuten im Wasser unterwegs, eine soli-



Nach Silber bei der Duathlon-WM war sie auch bei der Triathlon-EM erfolgreich. FOTO: HORST KRAMER

de Leistung, als Viertschnellste. Dann ging es auf das Rad. Der kleine Haken: Der Kurs war nicht flach, sondern wies

steile Steigungen und eine schwierige Abfahrt auf. Zweimal war die Runde zu bewältigen, die Höhenmeter addieren sich auf 1100. Kein Problem für die Berggestähle Kobs. Sie trat 2:32:29 Stunden in die Pedale, die zweitbeste Zeit. Nur Dänzer war rund drei Minuten schneller.

Abschließend war das 21,1 Kilometer-Rennen an der Reihe. Eine Streckenlänge, die die Allingerin nach ihrem 50-Kilometer-Lauf durch den Landkreis im März und ihrem Wings-for-Life-Triumph im Mai fast schon als „Sprintstrecke“ bezeichnen könnte.

Als sie in ihre erste Runde um den See einbog, kam plötzlich Anne Haug (Siege-

rin des Ironman auf Hawaii 2019) angerannt – sie war schon auf der abschließenden zweiten Runde. Denn die 65 Profis (davon 25 Frauen) waren etwa 35 Minuten vor den Semi- und Nichtprofis gestartet – Kobs hatte mithin nur wenig Zeit gegenüber den absoluten Topathletinnen verloren. „200 Meter lief ich mit ihr mit“, erzählte Kobs. „Das musste einfach ein gutes Rennen werden.“ Tatsächlich benötigte die Ausdauerexpertin nur 1:31,29 Stunden für eine Strecke, die ebenfalls 100 Höhenmeter aufwies; Dänzer war 1:33:10 Stunden unterwegs. Nur die Italienerin Villa war rund zwei Minuten schneller.

Bekanntlich besteht ein

Triathlon noch aus einer vierten Disziplin: dem Umziehen. Kobs „gewann“ es beide Male und machte dabei rund eine Minute auf die Schweizerin gut. Am Ende addierten sich Kobs Zeiten auf 4:43:17 Stunden, Dänzer war 4:02 Minuten früher eingetroffen. Villa wurde Dritte in 4:44:03 Stunden. Im Gesamtklassement lagen Kobs auf Platz zehn, Dänzer auf Platz vier.

Vor drei Jahren hatte Anja Kobs eigentlich ihre Triathlon-Karriere für beendet erklärt. Warum jetzt doch die Rückkehr? „Damit Sie über mich nicht immer als ‘frühere Duathlon-Vizeweltmeisterin’ schreiben müssen“, erklärte sie mit einem Augenzwinkern.