

**Leichtathletik:** Ahmed Gasmi gewann Heimspiel beim Lorsche Citylauf

## **Ex-Fußballer läuft von Bestzeit zu Bestzeit**

Lorsch. Vom Fußball zum Laufen - diesen Disziplinwechsel vollziehen nur die wenigsten Sportler. Einmal Ballspieler, immer Ballspieler, so ist das Credo. Laufeinheiten gehören zum notwendigen Übel, dem sich die Fußballer zumeist in der Vorbereitung auf die neue Saison unterziehen müssen.

Dass es auch anders geht, dass man im Laufsport auch als Fußballer Begeisterung finden kann, beweist der Lorsche Ahmed Gasmi. Der 37 Jahre alte Algerier, der für Sportfreunde Heppenheim, FC Einhausen und SV Mörlenbach am Ball war, tauschte die Kickstiefel vor drei Jahren gegen die Laufschuhe. "Laufen war schon auf dem Fußballplatz meine Stärke", erklärt der Lorsche, der am Samstag beim Citylauf in 35:17 Minuten einen Heimsieg auf der Zehn-Kilometer-Langstrecke feierte (wir haben berichtet).

Seinen ersten Wettkampf bestritt der Familienvater vor zwei Jahren in Bensheim, lief den Halbmarathon in 1:25:39 Stunden. Einem Wettkampf über zehn Kilometer (38:38 Min.) folgte 2009 der erste Marathon in Frankfurt. Der Späteinsteiger war selbst überrascht, als er nach 2:52:45 Stunden das Ziel in der Festhalle erreichte.

Seine guten Leistungen kommen nicht von ungefähr. Fast regelmäßig läuft Ahmed Gasmi zwischen 80 und 100 Kilometer pro Woche, bereitet sich nach verschiedenen Trainingsplänen auf Bestzeiten vor. Als Gesamt-Siebzehnter lief er beim Mannheim-Marathon mit 2:50:08 Stunden persönliche Bestzeit. "Gemessen daran, dass der Mannheimer Lauf mit verschiedenen Brücken relativ schwer zu laufen ist, scheint noch mehr möglich", glaubt der gelernte Fensterreiniger.

Ziele zu haben, ist für den 37-Jährigen wichtig: "Jeder Sportler will sich entwickeln und verbessern. Man braucht ein Ziel vor Augen. Wichtig ist vor allem, dass man durch den Sport gesund bleibt." Auch beim Halbmarathon hat sich der Lorsche weiterentwickelt. Einer Zeit von 1:23:46 Stunden in Hüttenfeld 2009 folgte in diesem Jahr der zweite Platz beim Lampertheimer Spargellauf (1:21:41.). hei/ü

Bergsträßer Anzeiger

30. Juni 2010