

## Mit dieser Wurst gewinnst Du jeden Lauf!

Montag, den 05. Oktober 2009 um 05:51 Uhr

---



Hartfried Ackermanns neue Serie "Wie ich den Kernberglauf gewann" auf jenaneWS.de. Heute: Mit dieser Wurst gewinnst Du jeden Lauf! - Im Moment bin ich richtig gut beschäftigt. Aber die meiste Zeit verwende ich für Dinge, die mit dem Training überhaupt nichts zu tun haben: Mein Imageberater sagt, der Sieg beim Kernberglauf allein genüge nicht.

Da fehle die soziale Komponente, sonst schaff ich es nie zu Beckmann oder Kerner in die Sendung. „Mach irgendwas mit Rentnern“, riet er mir. Okay, nächstes Wochenende geh ich mit [Paul Patzer](#) in den Wald.

Meinem Stylingberater ist mein Teint zu hell. Er denkt schon an das Siegerfoto und ich müsse hauttechnisch dringend nachdunkeln. Außerdem sähe es nicht gut aus, wenn ich dann bei Beckmann sitze und blasser bin als der Moderator. Na gut, dann eben mal schnell für zwei Tage nach Lanzarote gedüst und den uneingecremten Ackermann in die Sonne gelegt.

Mein Ernährungsberater sagt, ich müsse Gewicht verlieren und daher mehr Obst essen. Olaf, mein aus Wettbewerbsgründen nicht namentlich zu nennender Hauptsponsor, sagt: „Alles Quatsch – in meinen Bockwürsten sind genügend Vitamine für drei Kernbergläufe und dick wirste davon auch nicht – lāsste eben das Brötchen weg!“

Mit dieser Wurst gewinnst Du jeden Lauf.\*



\*Gilt nicht bei medizinisch verordneten Einläufen.

Apropos weg: Mein Trainerstab schickt mich nun noch für vier Tage nach Mexiko ins Höhentrainingslager. Klingt für mich auch absolut logisch, denn wenn ich am 17. Oktober auf 150 m Höhe mit Überschall durch die Kernberge jage, werde ich in dieser dünnen Luft deutlich besser zurecht kommen als all die anderen Hobbyläufer, die sich der Höhe angepasst fühlen, nur weil sie mal in Trainingsklamotten nen Kaffee im Scala getrunken haben!

Und weil wir gerade beim Trainings-Outfit sind: Letzten Feitag kam mein neuer Laufanzug. Spezialanfertigung aus dem Silicon Valley. Mit dem Teil unterfliege ich locker jedes Radar. Hab ihn gleich am Samstagabend in einer Jenaer Techno-Disco ausprobiert. Zweimal hat man mich mit dem Zigarettenautomaten verwechselt und einmal mit dem Kondomautomaten. Ansonsten wars ein schöner Abend.

## **Mit dieser Wurst gewinnst Du jeden Lauf!**

Montag, den 05. Oktober 2009 um 05:51 Uhr

---

Alle Beiträge aus der Reihe "Wie ich den Kernberglauf gewann" finden Sie [hier](#) .