



Villigen «Die Wüste hat mich schon immer fasziniert»

Top vorbereitet startet Tobias Gimmel demnächst zum Marathon des Sables. Seite 29



Baden Wie man Ziele erreicht – beim Sport und im Leben

Britta Wackernagel ist Buchautorin, Ingenieurin und begeisterte Läuferin. Seite 25

FREITAG, 26. MÄRZ 2010 | AARGAUER ZEITUNG

AZ

REGION BADEN-WETTINGEN



Foto erstellt von:
würmlibicker gmbh
Bahnhofstrasse 7 | 5400 Baden
Telefon 056 210 02 50

«Mit Freude ins Ziel kommen»

Britta Wackernagel über ihr Buch und das Laufen

Britta Wackernagel ist eine Buchautorin, Bauingenieurin und begeisterte Läuferin aus Kleindöttingen. Ihre Leidenschaft, das Laufen, hat sie schon oft und an vielen Orten ausgelebt. So etwa in Baden: «Am Limmatlauf war ich auch schon.» Wackernagel schätzt die tolle Atmosphäre und die schöne Naturstrecke. Auch morgen wird sie wieder dabei sein, allerdings nicht um zu laufen, sondern um zu prämiieren: Der Limmatlauf feiert sein 10-jähriges und allen, die seit Beginn mitlaufen, übergibt Britta Wackernagel deshalb ein Exemplar ihres Buches «Das Laufende Lächeln». «Das ist eine gute Gelegenheit, die Region zu unterstützen», sagt sie.

Doch worum geht es denn in ihrem Buch? In «Das Laufende Lächeln» beschreibt die 48-jährige in Tagebucheinträgen ihr Training für den «Rennsteiglauf». Der Crosslauf, auf den sie sich monatelang vorbereitete, fand im deutschen Thüringen statt, wo Wackernagel aufgewachsen ist. Ihr Buch handelt zwar vom Laufen – die Botschaft, die Britta Wackernagel vermitteln will, ist aber auf das ganze Leben übertragbar: «Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben und zeigen, wie man auf ein Ziel oder einen Traum hinarbeitet und es erreicht», sagt sie. «Man braucht ein Endziel, aber auch Etappenziele, Durchhaltewillen und Disziplin.» Ihr Buch führte sie kürzlich nach Leipzig, wo sie an der Internationalen Buchmesse «Das Laufende Lächeln» präsentierte. «Das war ein Riesenerlebnis.» Sie habe viele positive Feedbacks erhalten.

Britta Wackernagel erinnert sich gut an ihren ersten Lauf: «Das war in Amsterdam und ich



BERGAUF Beim Rennsteiglauf. zv6

war überhaupt nicht auf die 6 Kilometer lange Strecke vorbereitet», sagt sie. «Keuchend und mit hochrotem Kopf erreichte ich das Ziel.» Da habe sie das «Laufieber» gepackt und sie fing an zu trainieren. «Beim nächsten Lauf wollte ich mit Freude und nicht auf dem Zahnfleisch ins Ziel kommen.» Inzwischen ist das Laufen zur Leidenschaft geworden: «Wenn ich nicht laufen kann, fehlen mir meine Laufschuhe», sagt sie. Beim Sport bekommt sie den Kopf frei. Und: «Ich liebe es, die Natur zu spüren und zu beobachten und meinem eigenen Laufrhythmus zu lauschen.» Musik hört sie deshalb beim Training nie. (EWA)

ZURZACH

BRUGG,