

Lauf geht's-Läufer lassen sich vom Regen nicht abschrecken

Beim Lauftreff lässt sich der innere Schweinehund gemeinsam leichter überwinden - Training individuell auf das Leistungsvermögen der Teilnehmer abgestimmt

LUDWIGSBURG. Die Wolken hängen tief an diesem Sonntagmorgen über dem Ludwigsburger Osten, Regentropfen fallen auf das Pflaster vor dem Gesundheitszentrum Life. Doch trotz des Wetters stehen um zehn Uhr einige Dutzend Läufer auf dem Platz und folgenden Anweisungen von Veronika Odzganova. Die Trainerin erklärt die Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen und macht sie auf einem Lüftungsschacht gut sichtbar für alle vor.

Lauf geht's, das nachhaltige Gesundheits- und Fitnessprogramm der Ludwigsburger Kreiszeitung geht mit dem Lauftreff in die 3. Woche. Und die Stimmung und Motivation bei den 320 Teilnehmern ist gut, da ändert auch ein wenig Regen nichts daran.

60 Minuten walken für die Latte-Macchiato-Gruppe, das sind die Neueinsteiger, zweimal 15 Minuten laufen für die Cappuccino-Läufer mit fünf Minuten Walking dazwischen zur Erholung und ein lockerer Dauerlauf über 50 Minuten für die erfahrenen Läufer aus der Espresso-Gruppe stehen an diesem Morgen auf dem Programm. Um niemanden zu über- oder unterfordern, werden die Teilnehmer in Gruppen aufgeteilt, die von erfahrenen Lauftrainern betreut werden.

Trainer müssen auf die Bremse treten

Und die müssen selbst immer wieder etwas auf die Bremse treten, damit nicht schneller gelaufen wird, als von den Sportexperten der Forschungsgruppe Dr. Feil vorgesehen. „Wir laufen heute die gleiche Strecke, die wir vergangene Woche in 45 Minuten gelaufen sind in 50 Minuten“, gibt Herwig Pörr seinen Mitläufern vor. Er betreut die Ludwigsburger Espresso-Gruppe. Denn auch die erfahrenen Läufer sollen sich nur mit höchstens 55 bis 65 Prozent ihrer maximalen Herzfrequenz belasten, um den Fettstoffwechsel des Körpers in Gang zu bringen. Das ist unbedingt notwendig, um längere sportliche Belastungen durchstehen zu können, ist das Credo des Sport- und Ernährungswissenschaftlers Dr. Wolfgang



Das Lauf-ABC gehört beim gemeinsamen Training genauso zum Programm wie das Laufen selbst.

Fotos: Jürgen Schmidt

Feil, dessen Forschungsgruppe die Teilnehmer betreut. Und das Ziel für alle ist der Halbmarathon im Herbst.

45 oder 50 Minuten laufen ist für Christine Bahlmann kein Problem. Die 28-Jährige aus der Espresso-Gruppe hat auch schon Volksläufe über 10 Kilometer bestritten und hat keine Probleme, eine Stunde am Stück zu laufen. Vor dem Start von Lauf geht's sei sie aber höchstens einmal pro Woche laufen gegangen. „Viermal pro Woche trainieren ist schon eine Herausforderung“, sagt Bahlmann. Bis jetzt habe die Zeiteinteilung aber auch beim Training alleine gut geklappt. „Ich bin auch schon mal in der Mittagspause laufen gegangen“, erzählt sie.

Nach den Trainingsplänen für die drei verschiedenen Läufergruppen – die je nach Leistungsvermögen gestaffelt sind – stehen vier Trainingseinheiten pro Woche auf dem Programm. Dreimal wird locker gelaufen oder bei den Einsteigern derzeit noch gewalkt. Einmal geht es beim Tabata-Intervall-Training an die

Pulsobergrenze, dafür aber nur für wenige Minuten.

Der Aufwand für das Trainingsprogramm sei nicht immer ganz einfach in den Alltag einzubauen, sagt Heinrich Kitzberger. „Ich mache, was ich schaffe, aber es klappt nicht immer.“ Kitzberger ist regelmäßig gelaufen, bis ihn bis vor fünf Jahren Achillessehnenbeschwerden bremsen. Nun will er wieder einsteigen und trainiert in der Cappuccino-Gruppe.

Das Ausdauerlaufen lernen will Stefanie Merz. „Ich kann nicht joggen, weil ich sofort außer Atem komme“, sagt sie über sich selbst. An der Kondition liegt es allerdings nicht, weil sie regelmäßig walkt. Das steht auch beim Training ihrer Latte-Macchiato-Gruppe in den ersten Wochen im Vordergrund. Ab der vierten Woche wird dann der Laufanteil nach und nach erhöht. „Der erste Eindruck ist gut“, sagt Merz über Lauf geht's und lobt, dass die Teilnehmer persönlich betreut werden, beispielsweise über regelmäßige Mails.



Zum Auftakt der Lauftreffs werden Muskeln und Sehnen mobilisiert.