

► Lauf geht 's-Teilnehmer beim Freiburger Bürgerfestlauf

LKZ-UMFRAGE

Wie lief Ihr erster Wettkampf?



So schnell bin ich bisher noch nie gelaufen. Am zweiten Berg habe ich mich allerdings sehr gequält. Aber insgesamt war ich sehr zufrieden.

Michael Jahning (46)
Besigheim, Espresso-Gruppe



Es ist erstaunlich, welche Fortschritte ich im letzten Vierteljahr gemacht habe. Vorher bin ich gar nicht gelaufen und jetzt habe ich die 10 Kilometer in 65 Minuten geschafft.

Murat Tek (56)
Asperg, Cappuccino-Gruppe



Ich bin früher nur gewalkt, und jetzt habe ich tatsächlich die fünf Kilometer geschafft. Das ist toll. Ich hätte vorher nie gedacht, dass das so schnell geht.

Simone Kunath (53)
Ludwigsburg, Latte Macchiato-Gruppe



Orange ist beim Freiburger Bürgerfestlauf diesmal die vorherrschende Farbe.

Fotos (2): Oliver Bürkle

Ersten Testwettkampf erfolgreich gemeistert

Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion trotzen über fünf und zehn Kilometer Bergen und schwüler Hitze

Erschöpft, zum Teil mit roten Köpfen stehen die Lauf geht's-Teilnehmer im Ziel, doch die Zufriedenheit ist groß. Trotz der schwülen Hitze am Freitagabend und der anspruchsvollen Strecke mit einem steilen Berg pro Runde, haben die rund 290 Teilnehmer entweder die 5- oder sogar die 10-Kilometer-Strecke bewältigt. Durchweg gelobt wurde die tolle Stimmung. Die Anfeuerung vom Straßenrand sei sehr motivierend gewesen, sagen Neulinge wie erfahrene Läufer.

Der Lauf bot die Möglichkeit nach der ersten Runde ins Ziel zu laufen, auch wenn man ursprünglich für die lange Strecke gemeldet war. Das nutzten auch einige der Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion, um sich nicht zu überfordern. Die realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, lobten auch Trainer, wie

etwa Selina Migotsch, die beim Ludwigsburger Lauftreff die Latte macchiato-Gruppe betreut. Sie war mit ihren Schützlingen gemeinsam gelaufen, damit die sich ihr Tempo besser einteilen konnten. „Manchmal musste ich sie etwas bremsen“, sagt sie. Vor allem am Anfang sei die Neigung groß gewesen, sich an schnelleren Läufern zu orientieren. Denn für viele der Lauf geht's-Teilnehmer war der Bürgerfestlauf der erste Wettkampf in ihrem Leben.

Für viele stand deshalb das Ankommen im Mittelpunkt. Denn der Bürgerfestlauf sollte für alle ein Meilenstein auf dem Weg zum Halbmarathon sein, den die Lauf geht's-Teilnehmer im Herbst beim Bottwartal-Marathon in Angriff nehmen wollen. Und viele Laufnovizen waren überrascht, wie viel sie inzwischen – nach nur drei Monaten Training – zu leisten

imstande sind. „Vorher konnte ich vier Minuten am Stück laufen, jetzt schaffe ich schon 80“, sagt etwa Murat Tek.

Für andere spielte die Zeit aber durchaus eine Rolle. Die Asperger Espresso-Gruppe hatte sich vorgenommen die 10 Kilometer in

Freiberg unter einer Stunde zu laufen. „Ich habe am Start gesagt, den 59-Minuten-Ballon sehen wir jetzt zum letzten Mal vor uns“, verrät Trainer Florian Kern wie er seine Mitläufer motiviert hat. Und am Ende sind alle deutlich unter der angepeilten Marke.



Vor dem Wettkampf steht gemeinsames Aufwärmen auf dem Programm.

LAUF GEHT'S-NOTIZEN

LKZ-Gesundheitsaktion bringt die Heimstadt näher

Der Bürgerfestlauf ist Ingrid und Rolf Helmreich vertraut, schließlich wohnt das Ehepaar in Freiberg. Und in den vergangenen Jahren standen sie stets an der Strecke, um ihre Enkel anzufeuern. Dank Lauf geht 's waren sie in diesem Jahr erstmals selbst am Start und absolvierten die zehn Kilometer. Dabei sieht sich Rolf Helmreich nicht als Läufer, fährt lieber Rad. Doch seiner Frau zuliebe, die lieber läuft, hat auch er sich für die LKZ-Aktion entschieden. Die familieninterne Solidarität ging sogar so weit, dass beide mit exakt der gleichen Zeit die Ziellinie überquerten.

Nach dem Wettkampf ist vor dem nächsten Training

Obwohl der Trainingsplan, den die Forschungsgruppe Dr. Feil für die Teilnehmer von Lauf geht 's, am Sonntag nach dem Bürgerfestlauf kein Training und auch keinen Lauftreff vorgesehen hat, wollten viele Läufer trotz des Wettkampfes nicht die Beine hochlegen. „Wenn ich mich morgen ausruhe, kann ich am Sonntag wieder laufen gehen“, war am Abend nach dem Bürgerfestlauf mehr als einmal zu hören. Der Ehrgeiz und die Trainingsdisziplin seien bei den meisten Teilnehmern hervorragend, bestätigten auch mehrere Lauftreff-Trainer.

Laufen funktioniert bis ins fortgeschrittene Alter

Die Vorbereitung für einen Halbmarathon ist nicht nur etwas für jüngere Menschen oder sogenannte Best Ager. Einige Lauf geht's-Teilnehmer haben schon lange das Rentenalter erreicht und sind sportlich trotzdem sehr aktiv. Monika Grau war mit 76 Jahren die zweitälteste Bürgerfestlauf-Teilnehmerin über fünf Kilometer und die älteste im Lauf geht's-Team. Und der schnellste Lauf geht's-Starter über zehn Kilometer war Günter Gerke. Der 69-Jährige ist allerdings kein Teilnehmer sondern Trainer. (red)