

Lauf geht's-Trainer: Alle können es schaffen

Erster Test für die Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion beim Freiburger Bürgerfestlauf - Florian Kern lobt Zusammenhalt in den Lauftreff-Gruppen

FREIBERG/ASPERG. Für die Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's steht morgen der erste Meilenstein ihres Trainingsprogramms an. Über 280 Läufer gehen beim Freiburger Bürgerfestlauf auf die 10 Kilometer lange Strecke, um zu testen, was das bisherige Training auf dem Weg zum Halbmarathon gebracht hat. „An dem Tag kann das jeder laufen“, ist Florian Kern überzeugt. Der 29-Jährige ist als Trainer bei Lauf geht's in Asperg im Einsatz.

Kern ist begeistert über die Fortschritte, die er bei den Teilnehmern beobachtet hat. Auch die Latte-Macchiato-Gruppen, die ihr Ausdauertraining im April mit Walking begonnen hatten, seien inzwischen durchweg in der Lage 50 Minuten und mehr am

Stück zu laufen. Wer die zehn Kilometer nicht ganz schaffe, solle einfach eine kurze Gehpause einlegen, rät Kern. Um die Teilnehmer ihrem Leistungsstand entsprechend betreuen zu können, gibt es bei Lauf geht's drei Gruppen, die unterschiedlich trainieren: Latte Macchiato, Cappuccino und für die erfahrenen Läufer, die Espresso-Gruppe.

Das Selbstvertrauen, die zwei Runden durch Freiberg zu bewältigen, haben offenbar alle Lauf geht's-Teilnehmer. Für die 5-Kilometer-Strecke hat sich kein einziger Läufer der Aktion angemeldet. Wer unterwegs Zweifel bekommt, kann allerdings nach einer Runde aussteigen und kommt dann in die 5-Kilometer-Wertung.

Florian Kern betreut die Läufer



Ist als Trainer bei Lauf geht's im Einsatz: Florian Kern.

Foto: Jürgen Schmidt/oh

nicht nur beim Asperger Lauftreff, sondern wird auch in Freiberg an der Startlinie stehen. Der erfahrene Marathonläufer will, wie viele andere Trainer auch, seine Schützlinge bei ihrem ersten

Wettkampf im Rahmen des LKZ-Projektes unterstützen und motivieren. Denn der Zusammenhalt in der Gruppe sei hervorragend und für viele ein Erfolgsfaktor. Für den Austausch untereinander ha-

ben die Asperger Espresso-Läufer eine Whatsapp-Gruppe gegründet. Und der Messengerdienst werde sehr intensiv genutzt, sagt Kern.

Der Banker, der in Schwieberdingen arbeitet und in Stuttgart wohnt, war durch einen Bekannten auf Lauf geht's aufmerksam gemacht worden, als die LKZ noch Trainer suchte. „Das wäre doch genau das Richtige für dich, hat er gesagt“, erzählt Florian Kern. Denn der ist nicht nur selbst Läufer, sondern hatte erst kurz zuvor eine Freundin auf dem Weg zum ersten Halbmarathon betreut. „Ich wollte gerne meine eigenen Erfahrungen weitergeben“, erklärt Kern, was ihn gereizt hat, bei Lauf geht's als Trainer mitzumachen. Und auch das

Konzept der Forschungsgruppe Dr. Feil, dass dem Training zugrunde liegt, hat ihn überzeugt. Es sei gerade für die Läufer mit einer gewissen Erfahrung gut, dass sie lernen müssten, im Training langsam zu laufen, um den Körper an die längere Belastung zu gewöhnen und den Fettstoffwechsel in Gang zu bringen. Es habe in seiner Espresso-Gruppe einige Zeit gebraucht, bis alle Teilnehmer verinnerlicht hatten, dass es auf die Trainingsdauer und nicht auf die zurückgelegten Kilometer ankomme.

Und manches aus dem Lauf geht's-Programm ist auch für erfahrenen Langstreckler neu. „Die Stabi- und Mobi-Übungen haben mir selbst etwas gebracht“, sagt Florian Kern. (red)