

Lauf geht's: Nur kleine Trainingspausen im Urlaub

Auch in der Ferienzeit wird bei der LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's regelmäßig trainiert. Und viele Teilnehmer nehmen auch in den Urlaub die Lafschuhe mit.

BESIGHEIM. Es ist schwül am Sonntagmorgen am Rand der Neckarhalde oberhalb von Besigheim. Doch das hält rund 20 Männer und Frauen nicht davon ab, sich auf dem Wanderparkplatz unter Anleitung von Trainerin Freya Brendle mit Dehnungs- und Stabilisationsübungen auf das Training vorzubereiten, bevor dann für 80 bis über 100 Minuten gelaufen wird. Rund sieben Wochen vor dem Ziel – dem Halbmarathon im Bottwartal – wird bei Lauf geht's auch trainiert, wenn andere an südlichen Stränden oder heimischen Seen relaxen. Auch während der Ferienzeit, sei der Trainingseifer ungebrochen, sagt Brendle.

Doch auch im Urlaub legen viele Teilnehmer der Gesundheitsaktion der Lud-

wigsburger Kreiszeitung nicht die Füße hoch. „Die Lafschuhe werden sogar auf dem Motorrad mitgenommen“, erklärt beispielsweise Birgit Kasseckert aus Nordheim. Und auch das Trainingstagebuch sei beim Wanderurlaub dabeigewesen. „Mit Laufen und Wandern habe ich meinen Trainingsplan auch im Urlaub eingehalten“, erzählt sie.

In Amsterdam und Hamburg gelaufen

Nicht ganz so streng hat Sven Heuschele auf den Trainingsplan im Urlaub geachtet, aber auch nicht völlig darauf verzichtet, seine Lafschuhe zu schnüren. „Ich bin einmal in Hamburg und einmal in Amsterdam gelaufen, dort in einem der schönsten Parks der Stadt“, erzählt der Bietigheimer.

Wer es im Urlaub ruhiger angehen lässt, gefährdet aber keineswegs das Ziel, Mitte Oktober den Halbmarathon bewältigen zu können. Dr. Wolfgang Feil, der das Lauf geht's-Projekt entwickelt hat und wissenschaftlich begleitet, hatte

schon zum Auftakt darauf verwiesen, dass eine ruhigere Phase während der Ferien im Aufbau des Trainings berücksichtigt worden sei.

Und eine Laufpause muss sich nicht negativ bemerkbar machen, wenn man die Bewegung nicht wochenlang ganz einstellt. Rainer Gschwind aus Ingersheim ist während seines Südtirol-Aufenthaltes fast gar nicht gelaufen aber regelmäßig gewandert. „Ich war nach dieser Zeit genauso schnell oder genauso langsam wie zuvor“, meint er grinsend.

Auch in Sachen Ernährung hat er im Urlaub einmal alle Fünfe grade sein lassen. „Ich habe nicht nach Dr. Feil gegessen, weil ich das leckere Essen im Hotel genießen wollte“, meint er.

Birgit Kasseckert war dagegen auch im Urlaub ganz konsequent und hat für das Frühstück ihr Müsli mit Kräutermischung und Chia-Samen mitgenommen und das nicht nur auf der Anreise per Motorrad, sondern auch bei Wandertouren am Urlaubsort.



Auch während der Sommerferien trainiert die Besigheimer Lauf geht's-Gruppe.