



Nach dem Start in Gronau ist das Grün der diesjährigen Lauf geht's-Shirts die dominierende Farbe im Halbmarathon-Feld.



Geschafft: Im Ziel werden die Läufer begeistert in Empfang genommen

## LKZ-GESUNDHEITSPROJEKT

# Läufer setzen die Erfolgsstory fort

Lauf geht's - das anspruchsvolle Gesundheitsprojekt der Ludwigsburger Kreiszeitung wird erneut zu einem vollen Erfolg. Fast 150 Bewegungshungrige überqueren beim großen Event im Bottwartal am Sonntag die Ziellinie. Zur Lauf-Familie der Ludwigsburger Kreiszeitung gehören sowohl Anfänger als auch Wiedereinsteiger.

Ein bisschen aufgeregt ist Alexander Wahl schon, während er vor dem Wellarium auf den nächsten Shuttlebus wartet. Jede Woche eisern mit dem Steinheimer Lauftreff trainiert, mehr als bisher auf die Ernährung geachtet, in den vergangenen sechs Monaten fast zwölf Kilo abgenommen. Jetzt will der 39-jährige Marbacher die Früchte ernten.

Zehn Shuttlebusse bringen ihn und die anderen Teilnehmer nach Oberstenfeld-Gronau, wo um 11 Uhr der Halbmarathon gestartet wird. Ein kleines Abenteuer für Leute, die vor einem halben Jahr nichts mit Laufen im Sinn hatten. Am Ende des Tages wird der Mann mit der Startnummer 2168 mit 2:49:18 Stunden in der Ergebnisliste notiert. Was für ein Erfolgserlebnis!

## Wiedereinstieg nach Ultramarathon

Und was für Typen: Manfred Rainer (62) aus Kornwestheim ist einer, der gern seine persönlichen Grenzen auslotet. Im Mai reißt er einen 100-Kilometer-Lauf in Australien mit 4500 Höhenmetern herunter, danach streikt sein Knie. Lauf geht's mit „vielen neuen Impulsen“ hilft ihm beim Wiedereinstieg, wie er erzählt. Dezent zehnte Kilometer läuft er im Bottwartal, eine vernünftige Entscheidung, wie er selbst ebenso meint, wie seine Trainer.

Reiner Scherer (52) aus Ludwigsburg-Poppenweiler, in den vergangenen 20 Jahren meistens in der dritten Halbzeit der Fußball-AH im Vereinsheim im Einsatz, lässt sich von seiner Frau Susanne Schuster

animieren, muss aber einen Tag vor der Veranstaltung von 21,1 auf 10 Kilometer ummelden. Er spürt die Leiste und das Knie. Doch das entmutigt ihn nicht. Wir werden auch nächstes Jahr wieder dabei sein“, versichert Scherer.

Mit 61 Jahren entdeckt Ursula Manal aus Hessigheim das Laufen, motiviert durch ihre Tochter Kathrin. Die lässt sogar beim Marathon die Beine fliegen. Das Familienoberhaupt Wolfgang Manal ist auf der Halbmarathonstrecke unterwegs. Schwiegersohn Marco Tomazini muss dagegen pausieren – Achillessehnenprobleme. Somit fällt ihm die Rolle des Babysitters zu.

Weil sie „auch mal so durchs Ziel laufen wollte“, nimmt Andrea Hübner (54) das Sechs-Monate-Programm von Lauf geht's auf sich. Total süß findet sie beim Altersheim in Murr, wie die Herrschaften zum Laufschrift mit Löffeln auf die Tische klopfen.

Einige hundert Meter vor dem Ziel gibt Banda Maracatu den Takt vor. Die quicklebendige Trommelgruppe aus Stuttgart treibt die Sportlerinnen und Sportler mit brasilianischen Rhythmen zum Endspurt.

Aber selbst dieses Feuerwerk verhilft Friedrich Bauer nicht dazu, seine persönliche Vorgabe zu realisieren. „Mein Ziel war, meine Tochter Jule zu schlagen. Das hat nicht geklappt“, muss der 53-Jährige einräumen. Kein Wunder: Jule ist 20 Jahre jung, 56:23 zu 57:48 endet das Tochter-Vater-Privatduell über die 10-Kilometer-Strecke.



Ziel erreicht: In Steinheim ist der rote Teppich für die Finisher ausgerollt.

Hand in Hand passieren Elena Barac (Asperg), Nicole Wörn und Petra Erbs (beide Möglingen) gemeinsam mit ihrem „Personal Coach“ Andreas Neuffer (Asperg) die Halbmarathon-Ziellinie. Ein herrliches Bild.

## Pfunde sind bei fast allen gepurzelt

Am LKZ-Pavillon nahe des Zielbogens zieht Lauf geht's-Projektleiter Michael Miller eine erste positive Bilanz. Das Vorhaben, die Pfunde purzeln zu lassen, sei von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern realisiert worden. Zur Belohnung wird das Abschlusstreffen von Lauf geht's am kommenden Samstag bei der Genussmesse

„Kulinaria“ der LKZ im urbanharbour stattfinden. „Da schaut der Wolfgang Feil weg“, merkt Miller augenzwinkernd an. Feil ist einer der bekanntesten Ernährungswissenschaftler im Spitzensport in Deutschland und wissenschaftlicher Begleiter des LKZ-Gesundheitsprojektes.

Als LKZ-Fotograf Jürgen Weber um 14.50 Uhr das Gruppenbild ordnet ist Feil allerdings noch nicht im Ziel. Er war nicht nur aus Tübingen gekommen, um mitzulaufen, sondern hatte schon vorab versprochen, die gesamte Halbmarathonstrecke bei den letzten Lauf geht's-Teilnehmern zu bleiben. „Wir bringen Euch alle ins Ziel“, hatte Feil betont.

## HALBMARATHON-NOTIZEN

### Ein rundes Paket

Trainingspläne, Tipps in Sachen gesunde Ernährung, Verletzungsprävention und Motivation, dazu die wöchentlichen Lauftreffs in Asperg, Besigheim, Bietigheim-Bissingen, Ludwigsburg und Steinheim – das Projekt Lauf geht's hilft auch Anfängern auf die Sprünge.

### Treue Sponsoren:

Unterstützt wird die Gesundheitsaktion der LKZ von Pudel Orthopädie, der Kreissparkasse Ludwigsburg, der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr und dem Gesundheitszentrum Life in Ludwigsburg.

### Fitte Senioren

Die ältesten Teilnehmer bei Lauf geht's bewiesen, dass sie keineswegs die langsamsten sind. Rosemarie Kammerer (Jahrgang 1943) gewann die Altersklasse W 75. Ihr Halbmarathonzeit: 2:44:06 Stunden. Ältester männlicher Teilnehmer war Günter Gerke. In der M 70 wurde er in 2:09:42 beachtlicher Vierter.

### Walking-Gruppe für 2019 geplant

Eines ist Initiator Wolfgang Feil aufgefallen: „Wir können viele Leute, die keinen Sport treiben, für Lauf geht's gewinnen, aber beim Wechsel vom Walking zu den Laufeinheiten kommen nicht mehr alle mit.“ Deshalb will er im kommenden Jahr ein neues Angebot machen: „Wir brauchen noch einmal eine leichtere Einstiegshürde und zwar das schnelle Gehen.“ So wird es 2019 eine Walking-Gruppe geben. Feil hofft, auf diese Weise noch mehr Menschen ansprechen zu können, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.

Texte: Erich Wagner  
Fotos: Jürgen Weber



Gemeinsames Aufwärmen gehört auch vor dem Wettkampf dazu.

## Erfahrene Athleten geben Erfahrung weiter

Susanne Weber betreut auch im zweiten Jahr die Ludwigsburger „Latte Macchiato“-Gruppe - Seit 17 Jahren aktiv

Seit 17 Jahren ist das Laufen für Susanne Weber Lebenselixier. Die Teilnahme an Volksläufen stellt für die Mediengestalterin beim Ludwigsburger Wochenblatt immer wieder einen besonderen Anreiz dar, das Trainingspensum konsequent zu absolvieren. Alljährliches Highlight: der Citylauf durch die Barockstadt.

Als die Ludwigsburger Kreiszeitung 2017 erstmals die Aktion Lauf geht's startete, war es naheliegend, dass sich die 47-Jährige als Trainerin zur Verfügung stellte, um ihre Erfahrungen an die Teilnehmer weiterzugeben. Wertvolle neue Erkenntnisse erwarb Susanne Weber in den Schulungen mit Sportwissenschaftler

Wolfgang Feil, dem Begründer des Fitnessprogramms.

Sie gesellte sich zum Trainingsteam beim Lauftreff Ludwigsburg, der jeden Sonntag um 10 Uhr beim Gesundheitszentrum Life in der Friedrichstraße zusammenfand. Weber übernahm die Gruppe „Latte Macchiato“, also die Anfänger, die sich auf das große Abenteuer einließen. Wer schon über eine gewisse Lauferfahrung verfügt, trainierte mit der „Cappuccino“-Fraktion. Ganz sportliche Typen und Wiedereinsteiger reihten sich in „Espresso“-Truppe ein. „Die Leute sind mir ans Herz gewachsen“, fieberte Susanne Weber am Sonntag zum zweiten Mal mit ihren Schützlingen mit.



Trainerin Susanne Weber.

Natürlich nahm auch die Trainerin die 21,1 Kilometer in Angriff – mit Erfolg. 1:57:31 Stunden stan-

den für sie am Ende zu Buche. Vergessen ist das Tief, als die Tammerin vor einigen Jahren von einer Entzündung im Knie mit Meniskusschaden gebremst worden war. Sie ließ sich nicht operieren, absolvierte vielmehr während der Zwangspause ein gezieltes Aufbauprogramm, das sich als sehr wirksam erwies. Längst ist sie wieder schmerzfrei in ihren Laufschuhen unterwegs.

„Ich habe die Muskulatur rund ums Knie gestärkt. Man muss permanent dran bleiben“, erzählte Susanne Weber ihren Läuferinnen und Läufern und führte ihnen immer wieder vor Augen, wie wichtig Konsequenz und die innere Einstellung sind.

