



TRAININGSGRUPPEN

Auch nach Ende des Projektes wird weiter gelaufen

BESIGHEIM/LUDWIGSBURG. Lauf geht's will zu dauerhaftem Sporttreiben anregen. Dass das funktioniert beweist eine Gruppe, die beim Bottwartal-Marathon in diesem Jahr in grünen T-Shirts unterwegs war. „Weiter geht's“ steht auf den Shirts, denn die Teilnehmer haben im ersten Jahr das LKZ-Gesundheitsprogramm in Besigheim absolviert und sind seither als Trainingsgruppe zusammengeblieben. Etwa ein Dutzend ehemalige Lauf geht's-Teilnehmer trifft sich seither im Schnitt zwei Mal pro Woche, um gemeinsam zu trainieren. Beim Bottwartal-Marathon waren vier der Weitermacher über 10 und vier über die Halbmarathondistanz am Start.

Auch in Ludwigsburg hat sich eine Gruppe aus ehemaligen und noch aktiven Lauf geht's-Teilnehmern zusammengefunden, die im Winter gemeinsam laufen gehen. Sie nennen sich Team Espresso, weil in der Anfangszeit die unterschiedlich schnellen Trainingsgruppen nach italienischen Kaffeespezialitäten benannt waren. Es galt der Grundsatz: Je weniger Milch im Kaffee, desto schneller wird gelaufen.

Der Abschluss beim Bottwartal-Marathon



Rundum glückliche und zufriedene Gesichter bestimmen nach der Anstrengung bei den Lauf geht's-Teilnehmern am Sonntag das Bild.

Fotos: Jürgen Weber

LKZ-GESUNDHEITSPROJEKT

Halbmarathon kann Spaß machen

Rund 160 Teilnehmer von Lauf geht's zum Abschluss ihres Trainingsprogramms im Bottwartal auf der Strecke



Im Ziel ist Entspannung und viel trinken angesagt.



Gemeinsam fällt auch der Zielsprint leichter als alleine.

STEINHEIM/GRONAU. Britta Büchi und Diana Acker machen kein Hehl aus ihrer Stimmungslage: „Wir sind mega-aufgeregt“, sagen die beiden Frauen, die in Gronau auf den Start des Halbmarathons beim Bottwartal-Marathon warten. Für beide ist es eine Premiere. Denn so weit sind sie bisher noch nie in ihrem Leben gelaufen und bis vor einem halben Jahr war Laufen als Sportart für keine von beiden ein Thema. Im Frühjahr hatten sich beide für das LKZ-Gesundheitsprojekt Lauf geht's angemeldet und mit dem Training begonnen. Mit dem Halbmarathon im Bottwartal erreichte das Programm nun seinen Höhepunkt und gleichzeitig auch den Schlusspunkt für dieses Jahr.

Mehrheit läuft 21 Kilometer

Die beiden Lauf-Novizinnen waren am Sonntagvormittag mit ihren leuchtend roten Lauf geht's-Shirts nicht allein. Insgesamt hatten sich 160 der 230 Teilnehmer, die im April in das Projekt gestartet waren, für den krönenden Abschluss angemeldet. Einige hatten durch Verletzungen ein größerer Teil durch die erste Husten- und Schnupfenwelle dieses Herbstes verzichten müssen. Die Mehrzahl ging in Gronau auf Halbmarathon-Distanz, 30 Teilnehmer, die sich den langen Kanten nicht zutrauten, starteten in Steinheim



Wer seinen Lauf hinter sich hat, feuert die anderen Läufer auf dem Weg zum Ziel an.

über die 10 Kilometer. Wer sich für die kürzere Strecke entscheiden hatte, musste das allerdings nicht als Abwertung der eigenen Leistung empfinden. Denn bei Lauf geht's steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern der Spaß und die Gesundheit, wie die Initiatoren, Dr. Wolfgang Feil und Wolfgang Grandjean in ihren Vorträgen stets betonten. Und das schließt auch ein, die eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und sich nicht zu überfordern.

Nora Braun, die in der Besigheimer Laufgruppe trainiert hat, wollte ursprünglich auch die 21

Kilometer schaffen. Doch sie habe recht schnell gemerkt, dass das in einem halben Jahr nicht zu schaffen ist. Als sie nach dem 10-Kilometer-Lauf im Ziel ist, strahlt die Mittdreißigerin dennoch über das ganze Gesicht. Für jemanden, der zuvor überhaupt keine Sport getrieben hat, sei das schon ein großer Erfolg. Schließlich hat sie die Strecke ohne Gehpause bewältigt und ihre Zeit gegenüber dem ersten Wettbewerb über diese Strecke in ihrem Lebens um zehn Minuten verbessert. Als Test zur Halbzeit von Lauf geht's bestreiten die Teilnehmer beim Bietigheimer Fa-

ckellauf im Sommer einen Lauf über 10 Kilometer.

Lauf geht's will aber nicht nur während der sechsmonatigen Projektphase zum regelmäßigen Training und einer gesünderen Ernährung anregen. Das Programm soll vielmehr auch danach weiterwirken. Und das funktioniert offenbar. Ein Teil der diesjährigen Läufer war bereits in einem oder mehreren Vorjahren mit dabei und war so angetan, dass sie weitermachen, wie etwa Katharina Opitz und Daniela Jentsch. Erstere ist schon zum dritten mal bei Lauf geht's dabei, Jentsch zum zweiten Mal. Und

beide haben stets den Halbmarathon geschafft. Sie stehen ganz gelassen am Start in Gronau, auch wenn sich Katharina Opitz nicht ganz so gut vorbereitet sieht, wie im vergangenen Jahr. Den Klimawandel bremst bei manchem auch den Trainingseifer. Wegen des heißen Sommers sei es manchmal schwer gewesen, das Trainingsprogramm durchzuziehen, sagt die Ludwigsburgerin. Ins Ziel in Steinheim gekommen sind die beiden Freundinnen dennoch auch in diesem Jahr ohne Probleme.

Traumwetter liegt nicht Jedem

Das Ankommen und der Spaß unterwegs waren für meisten die Lauf geht's-Teilnehmer das Entscheidende am Sonntag. Dazu trug die gute Stimmung an der Strecke, die von den Läufern im Bottwartal immer wieder gelobt wird, ebenso bei, wie das schöne Wetter, das der Traditionsveranstaltung treu ist, seit die LKZ dort ihr Gesundheitsprojekt abschließt. Nicht alle waren mit den Temperaturen über 20 und Grad und Sonnenschein allerdings ganz glücklich. „Mir wären ein paar Grad weniger und keine Sonne zum Laufen lieber“, meint Opitz.

WEITERE INFOS UND BILDER unter www.lauf-gehts-lb.de



das gemeinsam Aufwärmen gehört bei lauf geht's zum Training und zum Wettkampf.



Wer 21 Kilometer gelaufen ist, darf stolz auf seine Finisher-Medaille sein.