

► Der Abschluss beim Bottwartal-Marathon



Schon am Start des Halbmarathons in Gronau (linkes Bild) ist die Stimmung gut, im Ziel in Steinheim ist sie bei vielen Läufern ausgelassen.



LKZ-UMFRAGE

Wie lief es für Sie bei Lauf geht's



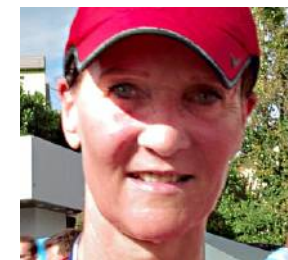
Ich war absoluter Sportanfänger und bin von 0 auf 10 Kilometer gekommen. Geplant hatte ich am Anfang den Halbmarathon, habe aber schnell gemerkt, dass das ein fernes Ziel ist. Nun bin ich glücklich, dass ich die 10 Kilometer ohne Pause geschafft habe und 10 Minuten schneller war als beim Fackellauf im Sommer.

Nora Braun, Ingersheim



Das Programm war sehr gut, alleine hätte ich das nicht geschafft. Denn nun bin ich meinen ersten Halbmarathon gelaufen. Und die Zeit war besser als geplant. Ab Kilometer 18 war der Lauf allerdings sehr anstrengend.

Daniel Stritt, Freiberg



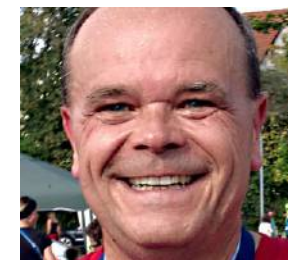
Ich bin zum zweiten Mal dabei und diesmal in die Fortgeschrittenengruppe gewechselt. Und in der Gruppe ist es viel einfacher, vor allem die langen Strecken zu laufen. Das Gesamtpaket von Lauf geht's ist einfach klasse.

Heike Otten, Ludwigsburg



Ich war vorher nur etwas sportlich aktiv, wollte aber endlich mehr machen. Da war Lauf geht's genau richtig. Durch die Gruppe, die Trainer und die vielen Tipps, etwa bei den Vorträgen, habe ich das halbe Jahr gut durchgehalten und den Halbmarathon geschafft. Der Zieleinlauf hat sich allerdings ganz schön gezogen, für mich.

Katrin Möckel, Bietigheim-Bissingen



Als ich von Lauf geht's in der Zeitung gelesen hat mich das Programm gleich überzeugt. Und das hat sich über die vergangenen sechs Monate auch bewahrheitet. Vorher war meine sportlichste Betätigung einen Sportsender mit der Fernbedienung einzuschalten, nun habe ich einen Halbmarathon geschafft, obwohl wir am Anfang in der Einsteigergruppe nur gewalkt sind. Und auch meine Wunsch Lauf geht's hat Spaß gemacht und durch die Ernährungsumstellung habe ich 15 Kilo abgenommen.

Manfred Hofmann, Steinheim

KURZ NOTIERT

Teenies und Rentner gemeinsam im Lauf geht's-Trikot am Start

Das LKZ-Gesundheitsprojekt Lauf geht's spricht nahezu alle Altersklassen an. Die jüngste Teilnehmerin, die in diesem Jahr für das Team am Start war, ist 18-jährige Angelika Herrmann, die die Halbmarathondistanz absolvierte. Auf der gleichen Strecke war auch Rosemarie Kammerer unterwegs. Sie ist allerdings 58 Jahre älter und war damit die älteste Frau auf der 21 Kilometer langen Strecke. Den gleichen Jahrgang, 1943, hat auch Horst Kling, er wollte eigentlich ebenfalls den Halbmarathon laufen, entschied dann aber doch für den 10-Kilometer-Lauf. Er war beim LKZ-Projekt zum ersten Mal dabei, hält sich aber zeit seines Lebens fit. Das Deutsche Sportabzeichen hat er nach eigener Aussage schon 40 Mal errungen.

Größte Gruppe im Bottwartal außerhalb der Wertung

Das Team von Lauf geht's war trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle auch in diesem Jahr die größte Mannschaft, die - über alle Wettbewerbe gerechnet - am Start war. Und das mit großem Abstand. Für die Vereinswertung wird das Team allerdings nicht gezählt. Die gewann die LG Laacher See aus der Eifel mit insgesamt 70 Startern.

BOTTWARTAL

Trainer als Pacemaker und Mutmacher unterwegs

Sie werden von den Lauf geht's-Teilnehmern als Ratgeber und Motivator geschätzt: die Trainer in den Laufgruppen an den vier Standorten des Projektes. Beim Bottwartal-Marathon waren 20 Trainer dabei, um ihre Schützlinge zu unterstützen.

STEINHEIM. Jürgen Pietsch steht im Zielbereich in Steinheim lange bevor die ersten Halbmarathon-Läufer eintreffen. Der passionierte Läufer ist seit dem Start des LKZ-Gesundheitsprojektes Trainer in Ludwigsburg und betreut die schnellere Laufgruppe bei den Trainings am Sonntagmorgen. An diesem Sonntagvormittag hat er zwar ein Lauf geht's-Shirt an, aber Jeans statt Laufshorts. Ein Band-

scheibenvorfall hat ihn ausgebremst, erzählt er wehmütig. Denn er wäre gerne die 21 Kilometer mit seiner Truppe gelaufen.

Einige davon seien den Lauf mit durchaus sportlichen Ambitionen angegangen, berichtet er. „Sie wollen unter zwei Stunden laufen“, erklärt Jürgen Pietsch. Auch wenn er selbst nicht laufen kann, ist er am Sonntag nach Steinheim gekommen, um seine Läufer anzufeuern und im Ziel in Empfang zu nehmen.

Verblüffende Leistungen

Andere Trainer sind nicht als Pacemaker, sondern als Mutmacher unterwegs, um ihrer Trainingsgruppe das Durchkommen zu erleichtern, wie Susanne Weber, Headcoach der Ludwigsburger Laufgruppe oder Freya Brendle, die das gleiche Amt in Besigheim innehat. Sie begleitete die Läufer, die etwas mehr als ei-



Trainer Jürgen Pietsch kann seinen Schützlinge nicht begleiten, ist aber am Streckenrand dabei. Foto: jüs

ne Stunde auf der 10-Kilometer-Strecke unterwegs waren.

Was manche der Hobbysportler zum Abschluss des Projektes zu leisten in der Lage sind, verblüfft auch die Trainer. „Da war bei vielen eine Wahnsinnssteigerung zu sehen“, sagt Susanne Weber.

Manche, denen man vor einigen Woche noch gar nicht zugetraut hätte, so weit laufen zu können, hätten den Halbmarathon letztlich ohne große Probleme bewältigt. Das der eine oder andere dabei Gehpausen eingelegt hat, sei völlig in Ordnung.

Erstaunt haben die Trainerin auch manche der Lauf geht's-Walker, für die es in diesem Jahr erstmals eine Gruppe gab. Denn einige waren gehend, also waldend, schneller als einige der Halbmarathon-Läufer.

Aus Sicht der Trainer ist Lauf geht's nicht nur ein Gesundheitsprojekt. „Das bringt auch Menschen zusammen“, sagt Weber. Über das gemeinsame Training haben sich Bekanntschaften und Freundschaften entwickelt, die weit über den Sport hinausgingen, hat sie in den drei Jahren, seit dem Start von Lauf geht's, erfahren.



Die Strecke im Bottwartal belohnt die Läufer mit herrlichen Ausblicken für die Anstrengung.



Gute Laune herrscht auch unterwegs auf der Strecke.