

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG



Veranstaltung

1. Apr. – 20. Okt.
In 6 Monaten fit für den Halbmarathon

–Anzeigensonderveröffentlichung–

LKZ-UMFRAGE

Wie fällt Ihre
Halbzeit-Bilanz aus?



Lauf geht's hat mir bis jetzt viel Spaß gemacht. Für mich war es praktisch ein Wiedereinstieg nach langer Zeit. Ich bin vor 20 Jahren schon einmal gelaufen, aber nun ist mein Ziel, den Halbmarathon zu schaffen. Und ich denke, da sieht es bis zum Herbst ganz gut aus.
Jutta Fenzl
Besigheim



Ich bin zum ersten Mal bei dem Projekt dabei und bin sehr zufrieden. Meine Fitness hat sich deutlich verbessert und mein Ziel abzunehmen habe ich auch schon erreicht. Bis jetzt sind es fünf Kilo. Die Betreuung, speziell durch die Trainer in den Laufgruppen, ist super.
Carl-Michael Wolff
Ludwigsburg



Im vergangenen Jahr war ich zu 110 Prozent motiviert und habe auch das Ernährungsprogramm genau eingehalten. In diesem Jahr ist es leider nicht ganz so. Aber wir sind eine tolle Gruppe, die sich schon im letzten Jahr gefunden hat, und das gemeinsame Training motiviert dann doch. Wir sind auch im Winter zusammen gelaufen.
Margret Kiess
Pattonville



Die Hitze macht mir in diesem Jahr mehr zu schaffen als im letzten, obwohl es da ja auch lange Zeit heiß war. Da fällt es mir schon schwer, unter der Woche nach Trainingsplan regelmäßig zu laufen. Aber beim Training am Sonntag in der Gruppe bin ich immer dabei.
Eva Sinn
Großbottwar



Geschafft: Begeistert überqueren die Lauf geht's-Teilnehmerinnen die Ziellinie.



Laufen im Dunkeln hat einen besonderen Reiz.

LKZ-GESUNDHEITSPROJEKT

Nächtlicher Test für alle gelungen

Beim Bietigheimer Fackellauf gehen 154 Lauf geht's-Teilnehmer an den Start – Atmosphäre begeistert

„Es war gigantisch“, fasst Pia-Esther Trompke ihren Eindruck vom Bietigheimer Fackellauf zusammen. Die Frau aus Ludwigsburg nimmt in diesem Jahr nicht nur zum ersten Mal an der LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's teil, sondern ist auch zum ersten Mal einen Wettkampf über 10 Kilometer gelaufen. Die Atmosphäre habe einem beim Laufen eine zusätzlichen Kick gegeben, meint sie und steht mit dieser Einschätzung nicht allein.

Für 154 Lauf-geht's-Teilnehmer war der Lauf am Freitagabend, der mit Einbruch der Dunkelheit nach 22 Uhr gestartet wird, der Halbzeittest ihres Trainingsprogramms. Im April hatten sie begonnen, sich auf den Halbmarathon im Bottwartal vorzubereiten, mit Laufen, Mobilisations- und Stabilitätsübungen und einer Ernäh-

rungs-umstellung, die der bekannte Sporternährungsexperte Dr. Wolfgang Feil entwickelt hat. Nun nach drei Monaten sollte der Fackellauf zeigen, ob sie im Plan sind und zehn Kilometer bereits problemlos bewältigen können. Und dieser Test lief praktisch für alle, die am Start standen, erfolgreich. Gerade einmal zehn Läufer oder Walker nutzten die Möglichkeit, nach einer oder zwei Runden auszuweichen, also nur 3,3 oder 6,6 Kilometer zu laufen. Alle anderen bewältigten die komplette Strecke und nötigten damit auch dem Zielsprecher Achim Seiter Respekt ab.

Lauf geht's stellte bei der achten Auflage des Fackellaufs zwar rund ein Viertel der Teilnehmer, doch die anderen drei Viertel sind zumeist ambitionierte Hobbyläufer oder Leistungssportler, wie der Sieger, Raphael

Arnold vom Leichtathletikzentrum Ludwigsburg. Er spulte die drei Runden in 32:33 Minuten herunter und überwandte den einen oder anderen Lauf geht's-Teilnehmer noch in deren erster Runde. Doch für die meisten war die Zeit nebensächlich, das Ankommen das, was zählt.

Lob für die Trainer-Teams

Dass die Halbzeitprüfung gelang, liegt offenbar auch an der guten Vorbereitung in den Laufgruppen an den vier Standorten. Jörg Weiß aus Besigheim etwa lobt die hervorragende Betreuung durch das dortige Trainer-team und steht damit nicht allein. Er ist ebenfalls zum ersten Mal bei Lauf geht's dabei und zeigte sich mit seinem Abschneiden rundum zufrieden.

Schon das achte Jahr in Folge hat das Team AR Sports das ungewöhnli-

che Sommer-Sportevent auf die Beine gestellt. Aus 148 Teilnehmern zu Beginn sind inzwischen 600 im Einzellauf und noch einmal 100 in der Staffel geworden.

Das beweist die Attraktivität des Laufs, der nicht nur ein sportlicher Wettkampf, sondern auch ein bisschen Party ist. Wie im vergangenen Jahr war auch diesmal eine Musicbox im Feld unterwegs. Höhepunkt ist aber stets das Feuerwerk, das gezündet wird, wenn sich die meisten Läufer auf der ersten Runde befinden. Rund 600 Raketen stiegen in den sternenklaren Nachthimmel.

Für den kleinen Verein von Laufenthusiasten ist das Event nicht ganz einfach zu stemmen. Denn für die Organisation werden rund 60 Helfer benötigt. Das heißt, dass fast jeder mit anpacken muss.



Aufwärmen gehört dazu.



Mit über 150 Teilnehmern dominierte Lauf geht's das Startfeld des Fackellaufs.



Steffen Claus

Fackellauf-Cheforganisator



Was ist für Sie als Organisator der schönste Augenblick, wenn der Startschuss fällt oder alle Teilnehmer wohlbehalten im Ziel sind?

Definitiv die Gesichter der Läufer(innen), die über die Ziellinie kommen. Da sieht man Freude, Glück und Begeisterung.

Wie lange dauert es eigentlich, bis der Olymp-Parkplatz wieder vollständig aufgeräumt ist? Geschieht das noch in der Nacht?

Am Samstagmorgen sind wir bis etwa drei oder vier Uhr am Aufräumen. Die Feinheiten machen wir noch im Lauf des Samstags. Im Dunkeln sehen wir ja gar nicht mehr alles.

Feiert das Organisationsteam anschließend noch, oder sind alle froh, ins Bett zu kommen?

Für das Team AR Sport ist der Teamgedanke und die Geselligkeit sehr wichtig. Daher wird, wenn das Grobe aufgeräumt ist, am Schankwagen gefeiert. Der wird immer als Letztes geschlossen!

