

Besser laufen in der Gruppe

Laufen ist immer noch **Ausdauersport** Nummer eins. Wer einsteigen oder regelmäßig **trainieren** möchte, sollte sich einem **Lauftreff** anschließen. Die SG Zons bietet für alle Läufer die richtige Gruppe – und das richtige Tempo.

VON HEIKO SCHMITZ

2095 Es ist nicht mehr so wie früher. „Vor 15 Jahren, als unser Lauftreff von der Teilnehmerzahl her so richtig in die Gänge kam, waren die Läufer verrückt“, erinnert sich Klaus-Peter Hofstadt von der Leichtathletikabteilung der SG Zons. Heißt: Es wurde gelaufen, was das Zeug hält. „Es gab noch keine große Sensibilität für andere Läufer oder Einsteiger.“ Inzwischen hat sich herangesprochen, dass auch das Laufen in Massen und im gemäßigtem Tempo das Richtige sein kann – zumindest für alle, die keine Wettkampf-Ambitionen haben und nicht pausenlos der persönlichen Bestzeit hinterherrennen.

Klaus-Peter Hofstadt legt deshalb Wert auf die Feststellung, dass der Lauftreff – präziser ausgedrückt der

Jede Gruppe wird von einem ausgebildeten Übungsleiter betreut

Lauf- und Walkingtreff seiner SG – erstens aus sieben Lauf- und vier Walkinggruppen besteht, in der jeder „sein“ Tempo laufen beziehungsweise walken kann. Und zweitens „jede Gruppe von einem ausgebildeten Übungsleiter betreut wird.“

Die schnellste Gruppe läuft im Training einen Schmitz von unter sechs Minuten pro Kilometer, wobei Hofstadt einräumt, dass dies ein theoretischer Wert sei – de facto ist die ambitionierte „Wettkampf-Gruppe“ auch im Training zügelte unterwegs. Trotzdem gilt: Jedem das Seine. Es wird nicht zufällig zusammen gelaufen. So bleiben Frustrationen aus, die das sicherste Mittel sind, um Einsteiger wieder abzuschrecken. Genau die aber will der Verein binden: „Alle zwei Jahre wird eine komplett neue Einsteigergruppe gebildet“, sagt Hofstadt, der stolz darauf ist, dass alle Neustarter aus 2009 dabei geblieben sind. Nach zwei, drei Treffen wird eine Vereinsmitgliedschaft angestrebt – „das schafft mehr Ver-



Laufen macht in der Gruppe einfach am meisten Spaß. Außerdem fällt es deutlich schwerer, auf der Couch sitzen zu bleiben, wenn man verabredet ist – oder die Mittläufer beim nächsten Wettlauf mal abhängen will. ©2010 SG ZONS

INFO

Trainingszeiten

Der Lauf- und Walkingtreff, den es schon seit 30 Jahren gibt, kommt jeden Mittwoch um 18 Uhr am Sportzentrum (Sommer: Treffpunkt an der Heide) zusammen. Derzeit gibt es sieben Gruppen von den Einsteigern bis zur Wettkampf-Gruppe. Nach zweimaligem Probetraining wird eine Mitgliedschaft erwartet. Weitere Infos unter ☎ 02133/450180.

bindlichkeit, außerdem können die Läufer dann auch Angebote wie der Kraftraum nutzen.“ Fünf Euro kostet die im Monat.

Jeden Mittwochabend treffen sich die Sportler um 18 Uhr, und das 50 Mal im Jahr – nur die Ferien zwischen den Jahren ist Auszeit. Im Winter ist das Sportzentrum der Treffpunkt. Parkplätze sind kostenfrei, auch geduscht werden kann vor Ort. Das Alter reicht von acht bis 75, wobei der Nachwuchs im Kinder- und Jugendlauftreff unter Leitung von Jasmin Müller läuft. „Die besprechen einfach andere Themen beim Laufen.“ Merke: Unter-

haltung gehört dazu. „Das macht es leichter, sich eine Stunde zu quälen“, sagt Hofstadt und lacht.

Gelaufen werden können, nicht zu dunkle Wege durch Zons und an Zons vorbei; „die Heide ist zu dunkel im Winter“. Das Tragen von reflektierenden Westen ist Pflicht. Das Stadion ist zum Laufen keine Alternative – jedenfalls bei nassem Wetter. „Wenn es geregnet hat, ist der Platz überhaupt nicht mehr zu belaufen“, sagt Hofstadt.

Bericht aus der NGZ vom 16.11.2010.

Weitere Info zum Lauf- und Walkingtreff unter Telefon 02133/450180 oder im Internet unter www.sg-zons.de