

Für Viermärker ist Teilnahme schon Tradition

Einsteigergruppe ist jährlich mit viel Engagement beim 24-Stunden-Lauf

Von Peter Middel

Der Termin des 24-Stundenlaufes der WR steht schon seit langem auf der Internet-Seite der Viermärker Waldlaufgemeinschaft. „Wir waren bereits bei der Premiere dabei. Daher ist es inzwischen für uns eine Tradition, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, und es macht immer wieder Spaß“, betont die stellvertretende Vorsitzende der Viermärker WG, Margot Jessat.

Der WR-Lauf am 22./23. Juni im Stadion Rote Erde hat bei den Viermärkern einen hohen Stellenwert, weil man im Stadion Rote Erde in lockerer und geselliger Atmosphäre ohne Leistungsdruck seine Runden drehen und sich dabei für einen guten Zweck engagieren kann.

„Für andere und für sich“

Das Motto „Für andere und für sich etwas Gutes tun“ haben die Viermärker schon seit langem auf ihre Fahnen geschrieben. So wird alljährlich beim Silvesterlauf der Dortmunder Laufgemeinschaft für den Kinderschutzbund gesammelt.

Etwa 50 Viermärker werden am Freitag zwischen 19 und 20 Uhr unter der Leitung von Dr. Alexander Publick und Linda Rehling am 24-Stundenlauf teilnehmen.



Laufgruppen der Viermärker Laufgemeinschaft werden am 24-Stunden-Lauf teilnehmen.

FOTO: MICHAEL PRINTZ

Am Samstag trifft sich die 40-köpfige Anfänger-Gruppe des Vereins um 9 Uhr am Rombergpark und wird dann gegen 9.20 Uhr geschlossen ins Stadion Rote Erde laufen, um sich dort in die Läufer­schar des 24-Stundenlaufes einzureihen.

„Auf diese Anfängergruppe sind wir besonders stolz. Selbst Leute, die vorher keinen Sport getrieben haben, machen bemerkenswerte Fortschritte, wenn sie nicht allein, sondern wie bei uns gemeinsam den Laufspaß genießen,“ erläutert Margot Jessat, die zusammen mit Bernd Albert die Lauf-Novizen betreut.

Die Einsteigergruppe, bei der die Frauen deutlich in der Überzahl

sind, hat am 24. April mit einem 40-minütigen Programm begonnen. Dabei standen auf dem Plan: Fünf Minuten zügiges Gehen zum Aufwärmen und dann 20 Wiederholungen mit einer Minute langsamem Laufen und einer Minute zügigem Gehen.“

Ziel der Hobbysportler ist, nach zehn Wochen 45 Minuten ohne Unterbrechung laufen zu können.

Damit können sie sich einer der acht verschiedenen Laufgruppen anschließen, die die Viermärker WG neben zwei verschiedenen Walkinggruppen jeden Dienstag um 18 Uhr im Rombergpark anbietet.

Je nach Witterung treffen sich



schon seit fast vier Jahrzehnten allwöchentlich auf dem Parkplatz am Tierpark 150 bis 200 Hobby-Läuferinnen und -Läufer, um je nach Alter und Leistungsvermögen einige Kilometer im Rombergpark bzw. in den Wäldern des Dortmunder Südens zurückzulegen. Betreut wird die bunt gemischte Läufer­schar von erfahrenen Lauftreff-Leitern.

Bei der Viermärker WG, die 1974 den ersten Lauftreff in Deutschland gründete, ist man stolz darauf, dass bei ihnen jeder Verantwortliche ehrenamtlich arbeitet. Daher gibt es das Laufvergnügen im Rombergpark weiter kostenlos – im Gegensatz zu einigen kommerziellen Anbietern.