

Lauftreff erhält viel Zuspruch

Leichtathletik: 50 Kurs-Absolventen erhalten ihre Urkunde und wollen aktiv bleiben

„Ich bin stolz auf Euch“, lobte der Lauftreff-Leiter der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft, Bernd Albert, nach Abschluss des Lauf-Einsteigerkurses seine Schützlinge. Die „Viermärker“ blieben mit ihrem Angebot, bisher sportfernen Menschen mehr körperliche Leistungsfähigkeit zu vermitteln, ihrer über 40 Jahre alten Tradition treu.

86 Teilnehmer erschienen zu Beginn des Kurses am Parkplatz Zoo und nahmen die Herausforderung an, sich zehn Wochen lang dreimal wöchentlich im Laufschrift zu bewegen. Zunächst wurde das Laufen durch Gehpausen unterbrochen, aber diese wurden immer weniger. Zum Abschluss waren die Akteure in der Lage, 45 Minuten ohne

Pause zu laufen, und legten dabei sechs Kilometer zurück. Margot Jessat, eine der Initiatorinnen, stellt fest: „Mit zunehmender Laufleistung wuchs auch die Motivation und die Zuversicht das Ziel zu erreichen.“ Viele betonten, das Laufen in der Gruppe sei erheblich einfacher als es alleine zu versuchen.

Fast 50 Teilnehmer be-

endeten den Kurs, die meisten von ihnen wollen weiter im Verein aktiv bleiben. Marlies und Uwe Brandt, zwei ehemalige Absolventen des Einsteigerkurses, leiten inzwischen eine der Gruppen. 25 Einsteiger haben sich bereits dafür entschieden, beim 29. Dortmunder City-Lauf am 8. September die fünf Kilometer zu bestreiten. Mz



Die Läufer zeigen sich stolz über die eigene Leistung.

DO-sport WR 26.6.13 210

Foto Merz