

RN Stadtteil-Sport vom 30/07.14

Von Null auf 60 Minuten

Viermärker Läufer haben Einsteigerkurs erfolgreich beendet

IM SÜDEN. Der Stolz und der Jubel waren groß: 38 begeisterte Läufer und Läuferinnen beendeten den Einsteigerkurs der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft erfolgreich, feierten ihren Sieg über den „inneren Schweinehund“ mit einem Glas Sekt und erhielten als Anerkennung eine Urkunde sowie einen Kieferzapfen, das Logo des Vereins.

Vor zehn Wochen hatten die Teilnehmer mit wechselweise einer Minute Laufen und einer Minuten Gehen begonnen und dabei innerhalb einer Stunde 25 Mal das Tempo gewechselt. Zur Motivation trug vor allem bei, dass die Leistungssteigerung rasch festzustellen war. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer nun in der Lage,

eine Stunde ohne Unterbrechung zu laufen.

„Die Betreuung des Kurses macht riesige Freude und die Begeisterung der Laufeinsteiger belohnt uns für unser Engagement“, sagt Bernd Albert, der zusammen mit Margot Jessat und Sigrid Meyer seit zehn Jahren die Einsteigerkurse leitet.

Fachkundige Anleitung

„Wir haben unsere Kurse mit dem Ziel begonnen, die Teilnehmer innerhalb der zehn Wochen auf 30 Minuten ununterbrochenes Laufen zu bringen. Später sind wir auf 45 und dann auf 60 Minuten umgestiegen“, erklärt Albert, der sich ehrenamtlich der Läufer­schar zur Verfügung stellt. „Viele Einsteiger blei-

ben nach Abschluss des Kurses den Viermärkern treu, und wir können sie durch die Umstellung auf 60 Minuten leichter in unsere Trainingsgruppen integrieren“, begründet er die Maßnahme.

„Die Teilnehmer erhalten durch uns fachkundige Anleitung bei der Auswahl ihrer Ausrüstung“, hebt Margot Jessat, die zweite Vorsitzende der VWG hervor. Immer wieder verstärkten erfahrenen Mitglieder die Betreuungsteam. „Vor allem die Läufer im hinteren Teil des Feldes freuen sich über die moralische Unterstützung durch sie“, so Jessat.

Sie hat festgestellt: „Im Laufe der zehn Wochen hat sich in der Gruppe ein tolles Wir-Gefühl entwickelt.“

Eine besondere Auszeichnung erhielt Marion Lipperheide. Denn die 45-Jährige war lange Zeit eine Schmerzpatientin. Die therapeutische Wirkung des Laufens befreite sie von ihren Beschwerden, sie kommt nun ohne Tabletten aus. Ihr Mann Karsten überreichte ihr als Anerkennung einen kleinen Pokal.

Sportler spendeten

Die Teilnehmer des Kurses bedankten sich mit einer Spende über 250 Euro an den Kinderschutzbund. Auch im nächsten Jahr wird die Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft wieder einen Einsteigerkurs für Läufer anbieten. Natürlich zum Nulltarif, denn alle Betreuer arbeiten ehrenamtlich. Mz



In zehn Wochen haben die Sporteinsteiger bei der Viermärker Waldlauf-Gemeinschaft trainiert, eine Stunde zu laufen.

FOTO VEREIN