

Laufen als gemeinsames Erlebnis



Das Angebot des Lauftreffs Friedrichshafen richtet sich an alle: Einstieger wie ambitionierte, an Alt wie Jung, von Mitte 20 bis Ende 70. Neben den offiziellen Angeboten versteht sich der Lauftreff als Plattform zu gemeinsamen Unternehmungen und Teilnahme an Laufveranstaltungen, wie hier im Bild beim Eiskircher Riedlauf. BILD: LAUFTREFF FRIEDRICHSHAFFEN

Gesund und fit: Für jeden Läufer gibt es in der Region SÜDKURIER nennt ein paar Beispiele

VON HELMAR GRUPP, HOLGER KLEINSTÜCK UND KIRSTEN JOHANSSON

Markdorf
Für manche ist es die totale Entspannung, für manche ein regelrechtes Bedürfnis und für manche auch ein Adrenalin-Kick. Für alle aber ist es Samstag für Samstag ein schönes Gemeinschaftserlebnis: Nachmittags um 16 Uhr, im Winter um 15 Uhr, treffen sich die Marktdorfer Läufer, die „Linzgau Runner“, am Weiler gegenüber der Jakob-Greiser-Schule. Gejoggt wird keineswegs nur mal rund um den Block, sondern mit gehörigem sportlichen Anspruch und bei Wind und Wetter. „Denn das hättet ab“, sagt Läufer Manfred Ramming. Für 75 bis 90 Minuten geht es zügig rund um den Gehrenberg, mal hoch, mal runter, über betretene Waldwege und durch profiliertes Gelände. Gelanfen wird in zwei Gruppen, einer etwas langsameren und einer schnelleren Gruppe: Die Aufteilung in zwei Gruppen mit zwei verschiedenen Tempi macht dem Marktdorfer, ein erfahrener Marathonläufer, ist meistens mit dabei, wenn es samstags auf den Berg geht. „Es ist nicht sinnvoll, wenn welche abgehängt werden“, sagt er. Trotzdem soll das Gefühl für die Gemeinschaft gefördert werden. Also läuft man gemeinsam los, die Schnelleren setzen sich ab und drehen eine Extrarunde, und auf dem Rückweg trifft man sich wieder, um gemeinsam anzukommen.

Uhlingen-Mühlhofen

Der Lauf-Treff des TSV Mühlhofen wurde am 18. Mai 1990 ins Leben gerufen. Ein paar Jahre später kamen Walking und Nordic Walking hinzu. Seit 1995 nennt sich der Treff „Lauf- und Walking

Gesund und fit

➤ **Die Serie: „Gesund und fit“** befasst sich bis zum 24. Mai mit diesem Thema in vielen Facetten. Jeden Mittwoch und Samstag gibt es Schwerpunkt-Seiten. Begleitet wird die Serie von vielen Ak-



Gesund und fit

tionen: Der SÜDKURIER vermittelt Mediziner für Vorträge an Schulen oder in Firmen, wir öffnen Türen von Orten, die ansonsten für die Öffentlichkeit nicht zugänglich sind, und laden ein zu „Der SÜDKURIER gibt einen aus“.

➤ **Thema am 24. Mai:** Volksleiden Rücken

Treff des TSV Mühlhofen“, Leiter ist von Anbeginn Karl Duck, staatlich geprüfter Sport-Übungsleiter und Rückentrainer sowie heutiger Vorsitzender des TSV. In jedem Frühjahr werden – als Vorbereitung auf eine mögliche Teilnahme an den Laufwettkämpfen des Pfahlbau-Marathons – Anfänger- und Fortgeschritten-Kurse angeboten. „Die Teilnahme am Lauf-/Walking- und Nordic-Walking-Training ist für jeden möglich, der sich gesund fühlt und besser noch, sich dies vom Arzt bestätigen lässt“, sagt Duck. Von Kindern ab zehn Jahren bis hin zu Senioren können alle mitmachen. Das Spektrum der Teilnehmer in der Laufgruppe reicht von Anfängern bis hin zu intensiven Läufern. Durchschnittlich treffen sich 15 bis 20 Personen zum gemeinsamen Training. Fünf Laufrainer sind seit mehreren Jahren aktiv. Ihr Hauptanliegen ist, dass jeder Teilnehmer sein persönliches Lauftempo findet, in dem er sich problemlos eine Stunde bewegen kann.

Pfullendorf

Den Lauftreff im Turnverein Pfullendorf gibt es seit über 30 Jahren. „Wir haben uns damals gemeinsam auf das Sportabzeichen vorbereitet und dabei unsere Liebe zum Laufen entdeckt. Die Bewegung an der frischen Luft macht den Kopf frei. Wir bleiben fit und haben Spaß dabei“, sagt Renate Nowack. „Das Schöne ist: Außer Lautschuhen braucht man keine besondere Ausrüstung“, ergänzt Rita Heun, die den Lauftreff gemeinsam mit Genda Steurer leitet. Heun ist ein gutes Beispiel dafür, dass regelmäßiges Training die Leistung steigert. „Ich habe mit Laufstrecken von

zwei Kilometern angefangen, inzwischen war ich bei mehreren Halbmarathons dabei.“ Die Teilnehmer genießen die Motivation durch die Gruppe – und die festen Termine. Schlechtes Wetter ist kein Hindernisgrund. Gerechnet wird nicht in Kilometern, sondern in Zeit. Eine Stunde ist die Gruppe in Bewegung. Das Gelände ist fast durchweg eben und der Untergrund nicht geteert. Ein Teil der Gruppe joggt, der andere macht Nordic Walking. Der „harte Kern“ besteht zur Zeit aus rund 15 Männern und Frauen ab 50 Jahren aufwärts.

Friedrichshafen

„Das ist ein Sportangebot für jedermann“, sagt Wolfgang Kleinertz, Leiter des Lauftreff FN. Im Sommerhalbjahr immer mittwochs treffen sich die Hälber Läufer um 18.30 Uhr auf dem Waldparkplatz am Seewald. Der Lauftreff-FN teilt sich in drei Gruppen auf: Walking, Nordic Walking und Laufen. Die Teilnehmerzahl, sagt Kleinertz, schwankt meist um rund 40 Läufer. Eine stolze Zahl – und der Treff hat Tradition: Ge-

gründet vor 39 Jahren, hat er sich zu einem Komplettangebot in Sachen Laufen entwickelt. Das Kursangebot ist in leistungsdifferenzierte Gruppen unterteilt. Derzeit etwa gibt es einen speziellen Kurs fürs Halbmarathon-Training – Das Laufereignis in Lindau steht an. Doch auch als Anfänger ist man am Seewald nicht fehl am Platz, sagt Kleinertz. Denn grundsätzlich zielt das Angebot auf den Breitensport ab. Das heißt: Im Lauftreff FN bieten die Kursleiter in allen Bereichen regelmäßig auch Einflührungen an. Wie man sie herausfindet? Einfach vorbeikommen.



„Je mehr Teilnehmer, umso besser lassen sich kleinere Gruppen bilden.“
Karl Duck, TSV Mühlhofen



„Ich bin früher immer alleine gelaufen, aber in der Gruppe macht es einfach mehr Spaß.“

Claudia Maier, Lauftreff Markdorf



„Abnehmen war vor 18 Jahren ein Grund, warum ich mich fürs Laufen entschieden habe. Ich bin ein Späteinsteiger, ich habe erst mit 45 angefangen.“

Erich Steurer, Lauftreff Pfullendorf



„Bei uns ist es ein Sportangebot für jedermann.“
Wolfgang Kleinertz, Lauftreff FN

Die Lauftreffs in der Region

➤ **Markdorf:** Lauftreff der Leichtathletik-Abteilung des Turnvereins Markdorf. Treffpunkt immer samstags um 16 Uhr im Winterhalbjahr 15 Uhr, am Weiler gegenüber der Jakob-Greiser-Grundschule. Gelaufen werden meistens 16 bis 19 Kilometer und auf dem Gehrenberg. Informationen gibt es bei Karl-Heinz Zurell, Telefonnummer 0 75 44/74 26 95.

➤ **Uhlingen-Mühlhofen:** Lauf-Treff des TSV Mühlhofen. Treffpunkt: Wasserwerk Oberuhldingen. Laufen und Lauftraining freitags um 18 Uhr (im Winterhalbjahr samstags 15.30 Uhr), Nordic Walking mittwochs um 8.30 Uhr. Informationen bei Karl Duck, Telefonnummer 0 75 56/55 15 oder per E-Mail: kontakt@tsv-muehlhofen.de

➤ **Pfullendorf:** Treffpunkt: Im Sommerhalbjahr vor dem Stadion in der Fuchshalde, Dienstag und Freitag 18.30 Uhr. Im Winterhalbjahr im Seepark, Dienstag 13.30 Uhr, Samstag 14 Uhr. Kontakt: Genda Steurer, Tel. 0 75 52/55 58, Rita Heun, Telefon 0 75 52/54 39 vom Lauftreff im Turnverein 1860 Pfullendorf.

➤ **Friedrichshafen:** Lauftreff FN. Angeboten wird Laufen in differenzierteren Gruppen, Nordic Walking und Walking. Treffpunkt ist am Waldparkplatz am Seewald in Friedrichshafen. Von April bis September mittwochs von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, von Oktober bis März samstags von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr. Kontakt: info@lauftreff-fn.de

Alle Informationen im Internet:
www.lauftreff-fn.de
www.tv-markdorf.de
www.tsv-muehlhofen.de
www.turnverein-pfullendorf.de

Rufen Sie heute noch an und vereinbaren Sie einen **unverbindlichen Termin** zum **individuellen Probetraining.**

BALANCE TETTANANG FON: 07542-953444
BALANCE MARKDORF FON: 07544-962111
BALANCE MECKENBEUREN FON: 07542-9433920

ERKLÄREN SIE MAL!

Tim Wortmann

Sportwissenschaftler
Diagnostizentrum
am Klinikum
Friedrichshafen



Die Lust am Laufen – Wieviel ist gesund?

Die Tage werden länger und die Temperaturen steigen! Die perfekte Zeit, um raus zu gehen und sich den Winterspeck von den Hüften zu laufen? Laufen ist der einfachste und wahrscheinlich gerade deshalb nach wie vor populärste Individualsport im Freien. Immer mehr Menschen schürden die Laufschuhe, um Körper und Geist zu stärken, denn ihnen ist klar, dass regelmäßiger Sport nicht nur Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigert, sondern auch die Lebenserwartung erhöht und das Immunsystem stärkt.

● Häufigkeit

Aber wie oft sollen wir laufen, um von den positiven Effekten des Sports zu profitieren und wann werden Sport und Gesundheit zu Kontrahenten? Systematische Übersichtsarbeiten legen nahe, dass nicht tägliches hartes, sondern moderates Training an einigen Tagen in der Woche ideal sei. Die Copenhagen City Heart Study, eine Langzeitstudie, stellte unter den fast 1900 teilnehmenden Joggerinnen und Joggern fest, dass diejenigen, welche lediglich 2,5 Stunden die Woche langsam liefen, durchschnittlich sechs Jahre länger lebten, als Läuferinnen und Läufer, die länger und härter trainierten.

● Viel hilft nicht viel!

Mit Blick auf Zeitmangel als Ausrede für Sportabstinenz ist die gute Nachricht, dass wir schon mit relativ wenig Aufwand etwas für unsere Gesundheit tun können und hier nicht das Motto: „Viel hilft viel!“ gilt. Nach wie vor fehlt aber Evidenz für allgemein gültige Festlegungen, wie Sport gestaltet werden muss, um optimal gesundheitsförderlich wirksam zu sein. Individuelle Vorlieben und Voraussetzungen spielen eine zentrale Rolle. Umso wichtiger ist es, auf seinen Körper zu hören, bei Schmerzen oder enormer Ermüdung zu pausieren und das Training über objektive Daten, wie z.B. Pulsbereitsche, zu kontrollieren.

● 150 Minuten pro Woche

150 Minuten pro Woche für die Gesundheit – das klingt doch nach einem praktikablen Plan!

Meine Gesundheit
Mein Klinikum.
Mein gutes Gefühl.

BALANCE. Fitness Clubs

BALANCE. Personaltraining

Individuell und für Menschen jeden Alters geeignet.

- ➔ Individuelles Trainingskonzept
- ➔ Wichtige Infos zum Thema Ernährung

