

LAUF-ANFÄNGER WOLLEN ES WISSEN

In zehn Wochen vom Neueinsteiger zum Zehn-Kilometer-Läufer - das ist das Ziel eines neuen Projekts der LG Ludwigschorgast. Über 50 künftige Ausdauersportler sind dabei.



Ludwigschorgast - Der Läuferpulk setzt sich in Bewegung. Alle Teilnehmer sind motiviert und mit viel Spaß und Freude dabei. Das Lauf-10!-Projekt der Laufgemeinschaft (LG) Ludwigschorgast stößt auf eine großartige Beteiligung. Exakt 51 zukünftige Ausdauersportler nehmen das Angebot an, um etwas für die Gesundheit und einem gesteigerten Wohlbefinden zu tun. In zehn Wochen vom Anfänger zum Zehn-Kilometer-Finisher, ist das Ziel des Projekts. Unter den Teilnehmern sind auch Bürgermeisterin Doris Leithner-Bisani

und ihr Stellvertreter Thorsten Schwieder.

Schon bei der Infoveranstaltung war der Raum im Gemeindezentrum überfüllt. Dabei erhielten die Teilnehmer viele interessante Informationen. Sportmediziner Dr. Florian Wenk erläuterte die 15 Regeln nach Noakes für ein gesundes Lauftraining. Auch die Laufverletzungen wurden angesprochen. "Die Ursachen müssen behandelt werden und nicht nur die Symptome", erklärte der Sportmediziner. "Wenn Beschwerden an der Oberschenkelmuskulatur oder Unterschenkelmuskulatur auftreten, kann die Ursache zum Beispiel auch am falschen Biss liegen oder vom Fuß ausgehen", sagte Dr. Wenk.

Robert Leithner von Intersport Leithner in Kulmbach erläuterte, worauf man beim Lauschuh-Kauf achten muss. "Ein falscher Lauschuh kann schnell die Freude am Lausport vermiesen, wenn dadurch Verletzungen entstehen. Deshalb ist auch von Billigprodukten unbedingt abzuraten", war seine klare Aussage.

Das Konzept von Lauf 10! stellte Lauftrainer Michael Kraus vor. Begeistert waren die Zuhörer nicht nur von den höchst interessanten Informationen, sondern auch von den motivierenden Vorträgen der Referenten und quittierten dies mit großem Beifall.

Schon beim ersten Treffen zur persönlichen Laufanalyse tummelten sich sehr viele Laufinteressierte auf der Schulsportanlage in Ludwigschorgast. Da wurde auch schon das Lauf-ABC trainiert und Übungen zum Core-Training gezeigt. Außerdem hatte Lauftrainer Michael Kraus eine effektive Übung mit dem Tennisball für das Fußgewölbe auf Lager.

"Start low - go slow", unter diesem Motto fiel der Startschuss zum offiziellen Beginn des Projekts Lauf 10!. Die kalten Witterungsbedingungen mit Temperaturen im einstelligen Plusbereich störte die zukünftigen Ausdauersportler wenig. Überraschend groß war die Beteiligung mit nahezu 50 Teilnehmern beim Treffpunkt in Wirsberg im Schorgasttal. Doch bevor sich der Pulk in Bewegung setzte, fragte Lauftrainer Michael Kraus laut: "Wie geht es euch"? Darauf antwortete die Gruppe mit einem sehr lauten "Guuut", und fügte enthusiastisch hinzu: "Wir schaffen das"! Die Stimmung war hervorragend. Man spürte, dass die Teilnehmer mit einer großen Begeisterung und mit Spaß und Freude dabei sind.

Die Laufeinheiten werden immer wieder mal an verschiedenen Orten stattfinden. "Nichts ist langweiliger als immer die gleiche Strecke zu laufen", betonte Lauftrainer Michael Kraus und fügte augenzwinkernd hinzu, "mit neuen Reizen wird auch die Psyche auf Trab gehalten."

"Dass die Aktion Lauf 10! so einschlägt, hätten wir nicht gedacht", sagte der Vorsitzende der Laufgemeinschaft Ludwigschorgast Michael Kraus. Er und sein LAUF10!-Betreuer-Team freuen sich auf jeden Fall auf eine schöne Lauf-10!-Zeit.

Weitere Infos zum Lauf-10!-Projekt der Laufgemeinschaft Ludwigschorgast unter www.lg-

Quelle: www.frankenpost.de

Autor: Michael Kraus

Artikel: <http://www.frankenpost.de/lokal/kulmbach/kl/Lauf-Anfaenger-wollen-es-wissen;art3969,4817130>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung