

In der Gruppe kommt man weiter

Beim Laufftreff des TSV Weingarten findet jeder sein Tempo / Nächstes Ziel ist der Träublelauf

Von unserer Mitarbeiterin
Marianne Lothar

Weingarten. Der Laufftreff des TSV Weingarten ist ein Anziehungspunkt für Läuferinnen und Läufer aus Weingarten und der näheren Umgebung. Rund 60 Personen gehören der Gruppe an, durchschnittlich sind es 20 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die jeden Dienstag um 19 Uhr an der Walzbachhalle starten.

Gelaufen wird das ganze Jahr und bei jedem Wetter in zwei Tempogruppen, die von den Übungsleitern Andreas Hummel und Jochen Rücker betreut werden. So sind alle Belange abgedeckt, vom Laufanfänger und der Wiedereinsteigerin bis zum ambitionierten Läufer. Coronabedingt fanden in den vergangenen Monaten nur wenige Trainingseinheiten statt.

Wege und Ziele sind abwechslungsreich und der Witterung angepasst: Im Sommer geht es eher in die Wälder rund um Weingarten: Durch das Moor, über den Trimm-Dich-Pfad am Baggersee. Im Winter werden befestigte Wege über die Weinberge oder in Richtung Grötzingen, über das Mauertal in Richtung Jöhlingen oder nach Blankenloch gewählt.

Laufanfängerinnen und -anfänger werden im Laufftreff besonders betreut. Voraussetzung ist lediglich, ein paar Laufschuhe zu besitzen und 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen zu können. Die Geschwindigkeit spiele bei den Anfängerinnen und Anfängern eine untergeordnete Rolle, etwas zügiger als Walken reiche vollkommen aus, um in der Gruppe mitzulaufen, erklärt Jochen Rücker.



Gemeinsam unterwegs: Wer etwas schneller laufen als nur walken kann, erfüllt die Mindestanforderung. Vorne mittig ist Andreas Hummel zu sehen. Foto: Archiv Marianne Lothar

Gerade beim Einstieg sei Kontinuität zu empfehlen, um schon nach wenigen Wochen erste Fortschritte zu spüren.

Das kann Sandra Weckenmann aus eigener Erfahrung bestätigen. Die junge Mutter ist seit vier Jahren dabei und hat nach eigener Aussage „vorher null Sport gemacht“. Als sie nach der Geburt des zweiten Kindes ein paar Pfunde loswerden wollte, schloss sie sich auf Empfehlung einer Bekannten dem Weingartener

Laufftreff an. Sie habe sich auf Antrieb gut aufgenommen gefühlt und gelernt, ihre Leistungsfähigkeit langsam zu steigern. „Man muss ein Ziel haben“, sagte sie. Aber es war Laufkollege Frank Schneider, der ihr gut zusprach: „Wenn du zehn Kilometer leicht schaffst, dann schaffst du auch den Halbmarathon.“ So kam es, und die Freude über das Erreichte war groß bei Sandra Weckenmann. Rainer Walz ist mit knapp 82 Jahren der

älteste Teilnehmer und ein Mann der ersten Stunde. Er schätze vor allem das starke Gemeinschaftsgefühl, erst recht während der Pandemie, sagt er. Hier verspüre er eine Stärkung der Gemeinschaft zwischen Jüngeren und Älteren und ein Verantwortungsgefühl. Keiner laufe allein und keiner werde abgehängt, wenn er oder sie das Tempo nicht halten könne. Jeder habe zumindest einen Laufpartner oder eine -partnerin.

Auch Laufen müsse man lernen, erklärt Andreas Hummel. Die meisten Freizeitläufer gingen die Sache zu schnell und zu überspitzt an, dann gehe ihnen bald die Puste aus und damit auch die Motivation, sagt der Übungsleiter. Richtig sei, langsam anzufangen und die Geschwindigkeit nach und nach zu steigern. Körperspannung und aufrechte Haltung gehöre dazu und die Bewegung der Arme, ohne den Oberkörper mitzunehmen. Ein Maßstab für die richtige Geschwindigkeit sei, ob der Läufer beim Laufen noch sprechen kann oder ob er außer Atem kommt.

Jeder sei in der Gruppe willkommen, fährt Hummel fort, und eine Gruppe übe ungleich mehr Kraft aus, den inneren Schweinehund zu überwinden, als der Einzelne es vermöge. Das nächste Ziel des Laufftreffs ist der Träublelauf, der nach zweimaliger Verschiebung am 17. April stattfinden soll.

Service

Der TSV sucht ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer, Interessierte melden sich per E-Mail an j.ruecker@tsv-weingarten.de.