

Gruppendynamik hilft durchzuhalten

SPORT Mehr als die Hälfte des Trainings liegt schon hinter den LAUF10!-Teilnehmern beim TSV Bernhardswald. Der Enthusiasmus wächst mit den Kilometern.

VON GABRIELE KITTEL, MZ

BERNHARDSWALD. „Der Kopf wird frei. Ich fühl' mich so wohl davor und danach,“ schwärmt Uli Reisinger von den „Geschwistern Reisinger“ über den LAUF10!-Treff. Seit dem dritten Mai treffen sich bis zu 21 Laufbegeisterte durchschnittlich drei Mal in der Woche am alten Bernhardswalder Bahnhof am Radweg.

In der MZ habe sie von dem gemeinsamen Lauftraining gelesen, erzählt Bärbel Huber aus Wenzelnbach. Ohne große Lauferfahrung kam sie zu dem Treff. Das Motto „Runter vom Sofa und gemeinsam auf die Piste“ habe sie angesprochen. Ihren Sohn Felix, der zu dieser Zeit sportlich auch nicht so aktiv war, hat sie gleich mitgenommen. Felix wiederum brachte seinen Freund Lucas und dessen Bruder Manuel samt Eltern mit zum Training. So sind es mehr und mehr ganz unterschiedlich ausgeprägte „Sportmuffel“ geworden, die sich in zehn Wochen auf eine Laufdistanz von zehn Kilometern vorbereiten.

„Sehr zufrieden“ sei er mit der Resonanz und dem Trainingserfolg des Lauftreffs bisher, meint Übungsleiter Werner Zillner vom TSV. Es ist die siebte Trainingswoche. Zillner organisiert zusammen mit Jens Pohl, Hans-Jürgen Elflein und Florian Pielmeier vom TSV den LAUF10!-Treff kompetent und in sehr angenehmer, lockerer Atmosphäre.

„Die Gruppe ist so lustig, ich freue mich auf jedes Mal“, meint Reisinger zur Stimmung unter den Läufern. Schon beim Dehnen und Aufwärmen am Anfang fliegen die Scherze unter den Hobby-Sportlern hin und her. Auf einem Bein stehend ist manche Übung schließlich gar nicht so einfach. Auf das Kommando von Zillner geht es dann in verschiedenen Leistungsgruppen los. Erst mal drei Minuten laufen, dann eine Minute gehen und so im Wechsel immer weiter. Die Gruppe hat sich dabei inzwischen ganz schön gesteigert.

Am Anfang hieß es noch, fünf Minuten gehen, dann zwei Minuten laufen und so im Wechsel immer weiter. Langsam werden die Sequenzen gesteigert. „Wenn ich mehrmals am Stück 15 Minuten laufen kann“, dann kann ich auch eine halbe Stunde durchhalten.“ So erklärt Zillner, wie das Ziel des zehn Wochen dauernden Trainings er-



Gemeinsam geht es besser: Die Läufer des LAUF10!-Treffs beim Training auf dem Radweg.

Fotos: Kittel



Nach jedem Lauf stehen Dehnübungen auf dem Programm.

reicht werden kann. Laufro! sei eines der wenigen Programmen, die man realistisch umsetzen könne. „Die Gruppendynamik ist der entscheidende Faktor“, betont der Übungsleiter. Sie helfe den Läufern, sich durchzubeißen. Das sei die eindeutige Rückmeldung der Teilnehmer, die auch die gelungene Organisation als Motivationsfaktor hervorheben. „Wenn die anderen das schaffen, schaffe ich das auch,“ erklärt Stefan Lipps seine persönliche Motivation. „Anstrengend“ sei es heute, meint Petra Bakija, die sich trotz der

körperlichen Herausforderung noch mit Elflein über den Bernhardswalder Sommerlauf unterhält. Gut sei die Strecke auf dem Radweg für das Training geeignet, meint Lipps zufrieden mit seinen Fortschritten. Langsam gehe das Laufen auch leichter. Die Muskeln werden straffer, auch die Taille sei endlich wieder da, freuen sich einige Teilnehmerinnen.

„Jetzt kann ich mich nicht mehr unterhalten“, meint Bärbel Huber kurz vor dem Ende des Trainings. So geht es auch anderen. 30 Minuten wa-

LAUF10!

► **Das Ziel:** Zehn Kilometer in zehn Wochen. Diese Distanz wollen die 26 angemeldeten Teilnehmer zum Ende der Aktion im Laufen schaffen.

► **Programm:** Es wird dreimal in der Woche, exakt nach Trainingsplan, durchgeführt – egal ob es kalt ist, regnet oder die Sonne vom Himmel brennt.

► **Ablauf:** Ganz langsam geht es los. Nach dem Aufwärmen am Beginn jeder Trainingseinheit wird abwechselnd gewalkt oder gelaufen. Wobei sich der Laufanteil von Woche zu Woche erhöht. 15 Minuten am Stück sind es in der letzten Trainingswoche.

► **Abschluss:** Höhepunkt der Aktion ist die gemeinsame Teilnahme beim Zehnkilometer-Lauf am 16. Juli in Wolnzach, an dem alle LAUF10!-Gruppen aus Bayern teilnehmen. (msr)

ren die Teilnehmer diesmal insgesamt unterwegs. Knapp 500 Kilojoule haben sie beim Laufen verbrannt, zwei Halbe Bier und eine Wurstsemmel sind jetzt weg. 5,75 Kilometer sind sie an diesem Tag gelaufen, zwei Tage später sind es bereits 7,2 Kilometer.

Zillner macht allen Mut, dass sie die zehn Kilometer am 16. Juli in Wolnzach schaffen werden! Sogar das Fernsehen (Abendschau) schaut am Samstag beim Lauftreff vorbei, um eine Läuferin über das Training hinweg mit der Kamera zu begleiten.