



SCHWABISCHEPOST
GMÜNDER
TAGESPOST

AOK
Die Gesundheitskasse.

**LAUF
GEHT'S!**

IN 6 MONATEN

WALKEN ODER LAUFEN

ZUM HALBMARATHON

1. APRIL - 27. SEPTEMBER 2020




Als Halbmarathon-Abschluss kommt die Premiere des „Härtsfelder Panoramalauf“

21 und 9,5 Kilometer als wunderschöner Landschaftslauf der „Lauf geht's“-Saison 2020 am 27. September.

Bereits vor der Absage des Einstein-Marathons hatte „Lauf geht's“ entschieden, einen eigenen Abschlusslauf zu veranstalten. Unsere Läuferinnen und Läufer sollten auf keinen Fall dem Gedränge einer Großveranstaltung ausgesetzt werden. Nun

steht fest, wo der Lauf stattfinden wird: in Neresheim. Der dortige Headcoach Jürgen Leberle ist mit seiner Frau zahlreiche Strecken abgefahren. Zusammen mit der Stadt Neresheim und der Gemeinde Dischingen hat er zahlreiche Wege geprüft. He-

rausgekommen ist eine Strecke, die in ihrer landschaftlichen Schönheit kaum zu toppen ist.

Wunderschöne Ausblicke

Nicole Krieger vom Organisationsteam war nach der ersten Streckenbesichtigung begeistert:

„Man hat so viele tolle Ausblicke, dass man das Auf- und Ab gar nicht so merkt.“ Denn die Strecke hat es in sich! Es gibt einen Halbmarathon und einen 9,5 Kilometer Lauf. Der Halbmarathon startet im neuen Stadtgarten in Neresheim, führt entlang der Trasse der Museumseisenbahn zum Härtsfeldsee, umrundet ihn, um dann auf dem Rückweg durch das Dischinger Waldgebiet über 200 Höhenmeter zu erklimmen.

Kleiner Trost: Ab Kilometer 11 geht es nur noch bergab! Der 9,5 Kilometer-Lauf beginnt ebenfalls im Stadtgarten, hat aber nur 74 Höhenmeter und trifft auch nach 2,6 Kilometer wieder auf die Halbmarathonstrecke. „Aber da muss niemand Angst haben“, beruhigt Headcoach Jürgen Leberle. „Wir laufen die Strecken eh schon im Training und ich weiß, dass es auch in Aalen, Westhausen und Gmünd im Training hoch- und runtergeht. Das sind unsere Teilnehmer gewohnt!“

Start in Blöcken

Um die Abstandsregeln zu wahren, werden die Läufer in den einzelnen Leistungsgruppen im-



Jeanette und Jürgen Leberle beim Abradeln der möglichen Strecken. Im Hintergrund das Kloster Neresheim. Foto: W. Grandjean

mer fünf Minuten zeitversetzt starten. Außer den Läufer der Schwäbischen Post und der Gmünder Tagespost kommt auch das Göppinger „Lauf geht's“-Team der NWZ nach Neresheim. Dessen Bürgermeister Thomas Häfele freut sich und unterstützt die Organisatoren. Streckenposten kommen von

der Narrenzunft und der Feuerwehr, die Stadtkapelle spielt bei Start und Ziel und auch weitere Musiker haben sich bereit erklärt, an der Strecke für Stimmung zu sorgen. So kann auch zu Coronazeiten ein stimmungsvoller gemeinsamer Abschluss als echter Höhepunkt der Veranstaltung stattfinden. SDZ. Events



„Mir hat „Lauf geht's“ im letzten Jahr richtig gut getan, weshalb ich mich in diesem Jahr wieder angemeldet habe. Das eigenständige Training am Anfang war kein Problem.“

Susanne Bäuml/53, Lauf-Fortschrittliche beim Lauftreff Schw. Gmünd



„Ich habe mich bei „Lauf geht's“ angemeldet, um wieder fitter zu werden und auch ein paar Kilos abzunehmen, was mir bislang sichtbar sehr gut gelungen ist.“

Daniel Röcker/29, Lauf-Einsteiger beim Lauftreff Schwäbisch Gmünd



„Lauf geht's“ hat mir gut dabei geholfen, während Covid-19 und des Lockdowns nicht in eine Depression zu fallen und durch die täglichen Video-Tipps immer am Ball zu bleiben.“

Marie-Luise Gnannt/71, Walkerin beim Lauftreff Schwäbisch Gmünd

Ellwanger Familie startet bei „Lauf geht's“ gemeinsam

Eine AOK-Familienstudie aus 2018 belegt, dass gemeinsame Zeit mit der Familie ungemein wichtig für die Gesundheit der Kinder ist. Und dass sportliche Aktivitäten mit der Familie das Wohlbefinden, die Zufriedenheit der Kinder und die Kommunikation innerhalb der Familie stärken. Doch das ist leichter gesagt, als in den Familienalltag einzubauen. Morgens ist es fürs Training meist zu hektisch. Abends schlägt die Müdigkeit zu.

Familie Köder aus Ellwangen wollte es dennoch nicht bei der grauen Theorie belassen. So beschloss Susanne Köder (44), sich zusammen mit ihren drei Töchtern im Alter von 14 bis 17 Jahren bei „Lauf geht's“ anzumelden, um „das Joggen richtig zu lernen.“ Mit von der Partie sind ihre Schwägerin und ihre Schwester.

Die Zwischenbilanz von Susanne Köder: „Anfangs waren die Laufeinheiten für uns als Einsteigerfamilie unvorstellbar. Aber Jana, unsere Jüngste, war als Fußballspielerin in der EnBW-Oberliga die treibende Kraft. Sozusagen die Vorläuferin in unserer Familie. Leider war der Trainings-

start in begleiteten Gruppen ja durch den Lockdown anfangs nicht wie geplant möglich! Da wir aber alle plötzlich viel Zeit hatten, keine Hobbys, keine Termine, keine Schule, konnten wir im Familienverbund unser Training starten. Wir freuten uns sehr und liefen unsere Einheiten genau nach Trainingsplan.“

Gemeinsam als Familie arbeiten sie sich nun von Woche zu Woche voran, immer mit dem Ziel, den Halbmarathon zu schaffen! Und dann die überraschende Nachricht im Juni. Die Lauftreffs dürfen wieder stattfinden. „Drei-mal in der Woche trainieren wir nun gemeinsamen nach Trainingsplan mit der Familie und sonntags nehmen wir am Lauftreff in Westhausen teil. Man muss allerdings auch zugeben, dass es im Sommer bei 30 Grad nicht immer leicht fällt, am Lauftraining teilzunehmen. Vor allem für unsere Teenies war der Lauftreff Sonntagmorgen um 8.30 Uhr oft schwer realisierbar. Wir konnten uns jedoch im Team immer wieder gegenseitig zum Laufen motivieren und gerade dies macht die Familienteilnahme so besonders.“



Familie Köder (v. li.): Susanne Köder, Jana Köder, Sarah Bühler, Sandra Bühler, Nina Köder und Annika Köder. Foto: privat



Der Lauftreff Aalen. Foto: privat



Der Lauftreff Westhausen. Foto: privat



Der Lauftreff Schwäbisch Gmünd. Foto: privat



Der Lauftreff Neresheim. Foto: privat

„Lauf geht's“ trotz Corona

Schlechter hätte es bei „Lauf geht's“ gar nicht anfangen können: „Kein Lauftreff auf unbestimmte Zeit“, hieß es Mitte März vom Gesundheitsamt. So waren zum Programmstart die üblichen gemeinsamen Trainings nicht erlaubt. Ein Unding, denn das Gesundheitsprogramm lebt auch von der Gruppendynamik.

So kämpften viele Teilnehmer mit der Motivation: So ganz ohne gemeinsames Lauftraining regelmäßig alleine trainieren und immer am Ball bleiben? „Der gemeinsame Lauftreff schafft einen gewissen Druck

und eine Verbindlichkeit am Plan festzuhalten“, weiß Trainer Frank Fischer vom Lauftreff Aalen. Diese Zwangspause, geprägt vom Abwarten und Spekulationen, wann es wohl endlich losgehen kann, war für alle Beteiligten eine schwierige Zeit.

Der Anfang ist am wichtigsten

Kurt Bachmann, Headcoach vom Lauftreff in Schwäbisch Gmünd hebt die Bedeutung der ersten Einheiten hervor: „Der Anfang des Trainings ist einer der wichtigsten Teile vom Programm. Viele Fehler schleichen sich hier ins Training ein.“

Dies musste somit durch verstärkte Video-Tipps abgefangen werden. Helmut Wimmer, Trainer beim Lauftreff Westhausen, war froh, dass es dennoch besser lief, als man befürchtet hatte: „Wir starteten mit dem gemeinsamen Training erst in der 12. Trainingswoche. Doch die meisten Teilnehmer sind gut in das Training eingestiegen. Die Freude am gemeinsamen Sport, an der Dynamik, die sich in der Gruppe entwickelt und am gegenseitigen Erfahrungsaustausch waren deutlich sichtbar.“ Das hat auch Jürgen Leberle, Trainer und Orga-

nisator in Neresheim so festgestellt: „Unsere Teilnehmer waren beim Start sehr motiviert und entsprechend dem Trainingsplan vorbereitet, aber man hat doch auch gemerkt, dass die motivierenden Vorträge, die das Programm sonst begleiten, gefehlt haben.“

Eine positive Erfahrung konnte Headcoach Frank Fischer aus Aalen dem ganzen Lockdown doch abgewinnen: Die Teilnehmer haben zwangsbedingt lernen müssen, wie es ist, sich alleine aufzuffangen und durchbeißen zu müssen. Das ist anstrengend, aber macht mental stark!“