

Reden hilft auf langen Strecken

Wolfenbüttel Die Laufgruppe schaffte es viermal um den Stadtgraben.

Von Kai-Uwe Ruf

Die Strecken werden immer länger. Vier unserer Leser, die während der Wohlfühlwochen zusammen mit den Wolfenbütteler Blue- linern trainieren, haben sich zuletzt vorgenommen, vier Runden um den Stadtgraben zu laufen.

Rechnet man den Weg von der Lindenhalle und zurück hinzu, entspricht das etwa acht Kilometern.

Unter der Leitung der erfahrenen Anke Meinberg geht die Laufgruppe die Strecke locker an.

Meinberg läuft voran, lässt aber Norbert Laas und Dirk Fricke selbstständig das Tempo finden, dass ihnen am besten passt.

Nicolas Hoops wird das bald ein wenig zu langsam. Er bringt schon einige Lauferfahrung mit. Nach wenigen Kilometern läuft er nach vorne aus der Gruppe heraus. Für

das kommende Jahr habe er große Pläne, hat er zuvor erzählt. Beim Wolfenbütteler Stadtlauf wolle er den Halbmarathon absolvieren.

Das sind immerhin 21 Kilometer.

Laas und Fricke lassen sich nicht hetzen und unterhalten sich ganz ruhig. Solange sie genug Luft dafür haben, ist das Lauftempo in Ordnung.

„Es ist gut, in der Gruppe zu laufen“, sagt der 53-jährige Fricke.

Weil man viel rede, sei man abgelenkt und merke gar nicht, wie weit man schon gelaufen sei.

Aber nicht allen hilft die lockere Konversation. Jutta Pinnecke kämpft in der zweiten Runde um den Teich mit dem Tempo. Für sie wird es zu schnell. Gemeinsam mit ihrem Mann lässt sie sich schließlich zurückfallen.

Die anderen plaudern weiter über Lauftechnik, Marathons und Volksläufe. Das Gefühl für die Entfernung geht verloren. „Sind wir schon in der vierten Runde?“, fragt einer aus der Gruppe.

Dirk Fricke hat mitgezählt. Er schlägt schließlich den Rückweg ein, die anderen folgen.

An der Lindenhalle kommen alle wieder zusammen. Nicolas Hoops wartet bereits mit einigen schnelleren Läufern, und auch Jutta Pinnecke ist schon da. Sie ist nach drei Runden zurückgelaufen. „Das macht nichts. Das nächste Mal gibt es einen neuen Versuch. Aber dann laufe ich etwas langsamer“, sagt sie.



Jutta Pinnecke, Claudia Rittaler, Nicolas Hoops, Norbert Laas und Dirk Fricke (von links) dehnen sich vor der Lindenhalle.

Foto: Kai-Uwe Ruf