

Wie die Lesergruppe „gelaufen wird“

Schneiders Credo: „Wenn es nicht mehr läuft, dann gehen wir. Wenn es wieder geht, dann laufen wir“.

Von Jens Semmer

Wolfenbüttel. Nicht nur die Wohlfühlwochen unserer Zeitung, auch die Lesergruppe, die einen Schnupperkurs mit den Wolfenbütteler Bluelinern gewonnen hat, läuft auf Hochtouren. Beim dritten Training standen wie in der Vorwoche etwa sieben Kilometer auf dem Programm. Und scheinbar fällt es den Teilnehmern von Woche zu Woche leichter, sich von den Ausdauerprofis der Blueliner „laufenzulassen“.

So nennt es Friedrich-Wilhelm Schneider, der gemeinsam mit Anke Meinberg das Tempo vorgibt. Mit der Erfahrung mehrerer Jahrzeh-

te voller kurzer und langer Laufveranstaltungen führen sie jeden Dienstag die Leserläufer durch das Training. Niemand übernimmt sich, niemand läuft zu schnell, niemand muss sich zwingen. Vor diesem Hintergrund pflegt Schneider das Credo: „Wenn es nicht mehr läuft, dann gehen wir. Wenn es wieder geht, dann laufen wir“ – mit Erfolg.

„Ich merke den Unterschied. Wenn ich alleine laufe, habe ich das Gefühl, vieles falsch zu machen. Deshalb finde ich es sehr gut, unter Anleitung der Profis laufen zu können. Außerdem hat sich hier eine wirklich harmonische Gruppe zusammengefunden“, zieht Leser-Läuferin Rike Reusche ein Zwischenfazit.

Kerstin Prediger, die früher regelmäßig lief, betont: „Der Wiedereinstieg ins Training fällt hier sehr leicht, weil sich die Blueliner der Lesergruppe anpassen.“

Nachdem sich Schneider und Meinberg bei der ersten gemeinsamen Einheit einen Eindruck von der grundsätzlichen Ausdauer und der Technik der Leserläufer gemacht hatten, teilten sie sich ab der zweiten Einheit auf. Meinberg führt nun immer die schnelleren Läufer an und drosselt – oftmals



Die Blueliner Friedrich-Wilhelm Schneider und Anke Meinberg leiten die Gruppe mit unseren Leser-Läufern und stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Foto: Blueliner

unbemerkt – deren Tempo, während Schneider in der zweiten Gruppe mitläuft und dort – ebenso unbemerkt von den Leserläufern – das Tempo leicht steigert.

Inzwischen hat sich jeder Teilnehmer ein ganz persönliches Ziel gesetzt. Vom Wunsch, dass der

Schnupperkurs den Anlass bietet, sich nun wieder regelmäßig zum Laufen zu motivieren, bis hin zur Teilnahme an einem Halbmarathon im kommenden Jahr. „Ich habe schon viele nützliche Tipps erhalten, um dieses Ziel zu erreichen“, sagt der 18-jährige Nicolas

Hoops. Sollten ihm die verbleibenden vier Wochen im Rahmen unserer Wohlfühlwochen nicht ausreichen, um sich weitere Ratschläge zu holen, überlege er sich, anschließend bei einer der anderen regelmäßigen Laufgruppen der Blueliner weiterzumachen.

