Abschluss und Bilanz

Letzter Abend soll kein Ende sein

Wolfenbüttel Die Leser möchten nach dem Schnuppertraining weiter laufen.

Von Jens Semmer

Die Blueliner Friedrich-Wilhelm Schneider (rechts) und Anke Meinberg (Zweite von links) hielten die Leserläufer (von links) Dirk Fricke, Claudia Rittaler und Jutta Pinnecke immer bei Laune. Foto: LC Blue Liner

Sieben Wochen trainierten die Leser-Läufer als Teil unserer Wohlfühlwochen jeden Dienstag mit den Mitgliedern des Wolfenbütteler Laufclubs Blueliner. Starteten die anfangs sieben Leser noch mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, verschiedenem Tempo und individueller Motivation in den Schnupperkursus, einten die am Ende vier verbliebenen Läufer zwei Dinge: Sie alle steigerten sich während der Wohlfühlwochen – und sie alle möchten weiterhin regelmäßig laufen.

Zu Beginn des Kurses hatten die Blueliner nur vorausgesetzt, dass die Teilnehmer fünf Kilometer locker durchlaufen können. Leser-Läufer Dirk Fricke, der nach längerer verletzungsbedingter Pause wieder ins Lauftraining eingestiegen war, verdoppelte am Ende die Distanz sogar und bilanzierte zufrieden: „Es hat Spaß gemacht, in dieser Gruppe zu laufen. Das hat mich konditionell weitergebracht. Ich habe sogar mein Ziel erreicht, zehn Kilometer schmerzfrei zu laufen."

Fricke gehörte meist zur schnelleren Gruppe, die stets von der deutschen Meisterin im 50-Kilometer-Ultra-Marathon, Anke Meinberg, begleitet wurde. Das galt auch für Ulrike Zornhagen-Reusche: „Ich möchte mich für die Geduld, mit der die Blueliner auf unsere Fragen als Anfänger reagiert haben, bedanken. Es gab immer nette Gespräche und wir hatten sofort das Gefühl, in der Gruppe angenommen zu sein."

Angetan war auch Jutta Pinnecke, die von ihrem Mann zum Mitmachen motiviert worden war und das Laufen nun nicht mehr missen möchte. „Ich will, dass es nächste Woche weitergeht, und würde gerne weiter mit den Bluelinern laufen. Ich bin sehr gut mit dem vorgegeben Lauftempo klargekommen", fasste sie ihre Bilanz des Angebotes zusammen.

Auch für diejenigen, die es etwas langsamer angehen ließen, hatten die Blueliner in Friedrich-Wilhelm Schneider einen geeigneten und erfahrenen Begleiter. „Er hat mich immer wieder dazu motiviert, mehr zu laufen, als ich mir zugetraut hatte. Es hat mich gefreut, dass immer einer der Blueliner bei mir geblieben ist, obwohl ich langsam bin", sagte Claudia Rittaler.

Die Leser-Läuferin steigerte beim abschließenden Training ihre Leistung auf 6,75 Kilometer in 53 Minuten.

„Die Trainingswochen waren einfach super, es war sehr motivierend, eine tolle Gruppe", ergänzte Rittaler.

Auch die Blueliner zogen nach dem letzten Lauf am Dienstagabend bei einer Tasse heißem Tee ein sehr zufriedenes Fazit. „Anfangs hatten einige Teilnehmer noch Probleme damit, in einem gleichmäßigen Tempo durchzulaufen. Am Ende hatte sich jeder der Leser-Läufer erheblich gesteigert. Und unseren Mitgliedern hat es ebenfalls viel Spaß gemacht, mit den Lesern zu laufen", meinte Schneider zum Abschluss der Wohlfühlwochen.

wohl fühl WOCHEN 19.10. bis 30.11.