

Die Blueliner bieten ein Schnuppertraining an

Wolfenbüttel Laufanfänger ab 16 Jahren lernen von Experten, wie sie ihre Kondition schrittweise verbessern können.

Von **Stephanie Memmert**

Der Laufclub Blueliner lädt zehn Leser zu einem kostenlosen Schnuppertraining ein. Das Training ist ein Baustein der Wohlfühlwochen, die unsere Zeitung vom 19. Oktober bis 30. November veranstaltet. Ziel ist es, während der immer dunkler werdenden Jahreszeit beschwingt durch den Alltag zu kommen.

Das Schnuppertraining beginnt bereits am Dienstag, 15. Oktober, 18 Uhr. Treffpunkt ist an der Lindenhalle. Das Training ist gedacht für Laufanfänger im Alter von 16 Jahren an, die aber schon fünf Kilometer am Stück laufen können sollten. „Wir laufen ganz langsam los“, sagt Friedrich-Wilhelm Schneider, stellvertretender Vorsitzender und Pressewart der Blueliner.

Jeder Leser-Läufer bekommt einen erfahrenen Läufer des Vereins zugeordnet. „Das moderate Tempo wird sich ohnehin am schwächsten Läufer orientieren“, so Schneider, der auch gleich das Motto parat hat: „Wenn’s nicht mehr läuft, dann gehen wir. Und wenn’s wieder geht, dann laufen wir.“ Das sei übrigens auch bei Ultra-Langläufern so.

Die Blueliner wollen mit den Leserläufern etwa eine Stunde unterwegs sein. Nach dem Lauf soll ein Stretching stattfinden. Das sei vor einem Lauf nämlich nicht sinnvoll, weil beim Stretching Körper und Muskulatur warm sein sollten.

Siebenmal immer dienstags nehmen die Blueliner die Leserläufer mit. Dann geht es zum Beispiel von der Lindenhalle durch die Okeräue zum Stadtgraben und wieder zurück. Oder in Richtung Linden auf dem Eulenspiegelradweg vorbei am Flugplatz rüber zur Okertalsiedlung. Die Laufrouen sollen nicht



In der Gemeinschaft zu laufen, macht viel Spaß. Wer Lust darauf hat, kann sich über unsere Zeitung für das Schnuppertraining anmelden.

Foto: BlueLiner

länger als fünf Kilometer sein.

Bei schlechtem Wetter empfehlen sich Funktionskleidung, eine lange Hose und ein längeres Laufhemd, gegebenenfalls eine Mütze. Bei schönerem Wetter könne es auch eine kurze Hose sein oder eine dreiviertellige Radlerhose. „Auf jeden Fall sollten Laufschuhe getragen werden. Es müssen keine teuren sein“, sagt Schneider.



■ DIE TEILNAHME

Interessenten: Sie melden sich bitte mit einer E-Mail an redaktion.wf@bzv.de

Auslosung: Melden sich mehr als zehn Teilnehmer, entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Treffpunkt: Lindenhalle, Halberstädter Straße, WF.