Sportredakteur Jens Semmer (vorn in der Mitte) begleitet unsere Leser, die ein Schnuppertraining bei den Bluelinern während unserer Wohlfühlwochen absolvieren.

Foto: Stephanie Memmert

Keine Spur vom Schweinehund

Kreis Wolfenbüttel Die Blueliner starteten mit der Lesergruppe in die Wohlfühlwochen.

Von Jens Semmer

Startschuss für die Wohlfühlwochen unserer Zeitung. Der Laufclub Blueliner bat zum Auftakt seines siebenwöchigen Schnupperkurses die Leser-Läufer auf die Anlage des MTV Wolfenbüttel an der Halberstädter Straße. Und ich war mittendrin.

Denn ich begleite die Gruppe sowohl journalistisch als auch körperlich. Und zugegeben, meine Angst davor, mich zu blamieren, weil ich schon nach zwei Kilometern laut hechelnd stehenbleiben muss, ist groß. Zwar treibe ich regelmäßig Sport, ein ausgemachter Läufer bin ich aber wahrlich nicht. Mit dem Begriff „Kondition" stehe ich eher auf Kriegsfuß.

Also nehme ich das Angebot der Blueliner – und die für das erste Training aufgerufenen fünf Kilometer – auch als Herausforderung für mich selbst an. Vor etwa drei Jahren war ich letztmals freiwillig laufen. Da schaffte ich mit Ach und Krach (und eben laut hechelnd) eine Runde um den Braunschweiger Südsee.

Schon nach fünf Minuten Training mit den Bluelinern weiß ich auch, woran das lag: „Nimm die Arme richtig mit, sie geben Dir Deinen Rhythmus vor", lautet der erste Tipp, den ich bekomme. „Und nicht so schnell!" Als ungeübter Läufer kann ich mein Tempo absolut nicht einschätzen, weshalb ich schon kurz nach Verlassen der MTV-Anlage in Richtung Okerwiesen/Stadtgraben eine Lücke ins Feld gerissen habe.

Das war auch der Hauptgrund, weshalb ich bei meinen früheren einsamen Läufen kaum drei Kilometer geschafft habe. Tempo raus und Spaß haben beim Laufen, darum geht's. Hatte ich vorher die Frage im Kopf, wann sich der so oft zitierte „innere Schweinehund" melden würde, stelle ich nach dem Lauf fest: gar nicht!

wohl fühl WOCHEN 19.10. bis 30.11.

Die gesellige Atmosphäre und die lockeren Gespräche mit den anderen Läufern lassen den „Schweinehund" überhaupt nicht aufkommen. „Klappe zu und auf die Atmung achten", hatte einer meiner früheren Sportlehrer immer gesagt. Von wegen! Mein erstes Lauferlebnis in der Gruppe zeigt mir, dass laufen und unterhalten durchaus zusammengehen.

Am Ende der ersten Einheit mit den Bluelinern sind es 6,3 Kilometer in 50 Minuten. Und ich fühle mich wohl – körperlich, in der Gruppe und beim Gedanken, mich bewegt zu haben. Außerdem bin ich mir sicher, dass ich sogar noch zwei, drei Runden auf der MTV-Anlage geschafft hätte.

Da passt es ja, dass mir Blueliner Friedrich-Wilhelm Schneider nach dem Training von einer „wunderschönen, etwa zwölf Kilometer langen Strecke rund um Wolfenbüttel" vorschwärmt. Mein Ziel für das Ende des Schnupperkurses? Mal schauen! Mit weiteren Tipps der Blueliner würde ich es jetzt jedenfalls nicht mehr ausschließen. 17.10.17