



Abteilungsberichte



einen hervorragenden 2. Platz bei den C-Schülerinnen (8-9 Jahre).

Am Nachmittag reisten wir gutgelaunt und mit weiteren Platzierungen im Gepäck (1 mal 4., je 2 mal 5. und 9. Platz) nach Hause.

Wolfgang Soluk

Laufen

Der Lauf zu mir selbst - Frühlingslaufkurs beim TSV GutsMuths

"Ach, meine Süße, dich habe ich heute

auch noch nicht geknuddelt", so begrüßt Lauftherapeutin Joanna Zybon eine ihrer Frühlingslaufteilnehmerinnen. Die engagierte, jederzeit um das Wohl ihrer Laufschäfchen bemühte Marathonläuferin, schaffte es innerhalb von zwei Monaten, aus Nichtläufern und vom Alltag gestressten Menschen, eine Gruppe von entspannten Hobbyläufern und LaufeventteilnehmerInnen zu formen, die am Ende dreißig Minuten und mehr ohne Pause durchlaufen konnten, und dabei fing es doch ganz ganz soft an im Monat April.

"Fünf Minuten gehen und eine leicht

Abteilungsberichte



joggen", das war die Ansage fürs erste Mal und von jedem zu schaffen. Bei einem Anflug von "Schwächeln" kam Laufengel Joanna einfach angeschwebt und kümmerte sich um schnaufende Teilnehmer und ihre schmerzenden Sehnen, Knie oder Achillesferzen.

Von Mal zu Mal steigerte sich das wissenschaftlich millionenfach erprobte Laufprogramm und, wer bei den Hausaufgaben (am Wochenende alleine laufen gemäß Ansage) schummelte, bekam spätestens beim nächsten Lauftreff die Quittung dafür.

Neben Einführungen in Begriffe wie aerobe Ausdauer, Ruhepuls, Herzfrequenz, Laufhaltung, die Wahl der richtigen Laufschuhe und das jedes Mal fällige variable Stretch-

ingprogramm nach dem Training durfte auch die Kultur nicht fehlen - Frühlingsgedichte, Frühlingsgeschichten und Frühlingslieder waren feste Kursbestandteile.

Die Teilnehmer waren sich beim Abschlussessen alle einig, dass Laufen unkompliziert und verhältnismäßig wenig aufwendig ist und die Lauftherapie hilft, die Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden wieder zu erlangen. Denn wie sagte schon der berühmte Langstreckenläufer Emil Zatopek: "Fisch schwimmt, Vogel fliegt und Mensch läuft!"

In diesem Sinne freuen wir uns alle auf die Fortsetzung im Sommerlaufkurs, wo am Ende eine Stunde durchgelaufen werden soll – frei nach dem Motto: Yes, we can!

Radi (Alexandra Radenkovic)