



## Hügelfest mit Schleifen

Hügeltraining gehört zum Winter dazu. Allerdings müssen wir Berlinerrinnen die Hügel schon mit der Lupe suchen... Im Berliner Tiergarten, wo viele Frauen im Winter trainieren, gibt es nicht mal ein HügelCHEN. Traurig, aber wahr. Läuferinnen, die den Tiergarten zwar lieben, aber etwas auf sich halten, müssen ausweichen. Zum Beispiel in den Grunewald oder in die Rehberge.

Zu Beginn des Winters sind die Hügel Hassobjekte. „Ich hasse Hügel!“ lautet ein beliebter Aufschrei, bevor die Frauen die Hügel hochrasen. Aber mit der Zeit wird unmerklich eine kleine Liebesgeschichte daraus. Jawohl, die Frauen gewinnen die Hügel und Treppen richtig lieb. Und dann, wenn die Sache maximal Spaß macht ... steht der superflache Berliner Halbmarathon vor der Tür. Nur noch vier Wochen! Oje, und wir rennen wie verrückt die Hügel hoch und runter. Wie fühlt sich das nochmal an, das Flachlaufen? Völlig langweilig. Damit es ein bisschen

lustiger wird, zelebrieren wir die Umstellung auf die Flachheit als Hügelfest. Das geht so: Noch einmal beim Hochpacen alles geben – das versteht sich wohl von selbst. Auf den Hügelplateaus freuen sich einige Mädels über ihre Pülse, die zehn bis zwanzig Schläge niedriger sind als vor Monaten. Hilfe, wir haben die Hügel geschrumpft!

Deshalb legen wir oben noch eine Springseil-Doppelkombi mit Treppen ein: Dafür tun wir uns paarweise zusammen. Eine Sportlerin pro Paar rennt als „Zeitgeberin“ drei parallel liegende Treppenabschnitte ab, Tempo nach Lust. Die Zeit, die sie benötigt, muss ihre Partnerin mit Seilchenhüpfen verbringen. Wenn die Treppenläuferin fertig ist, wird gewechselt. Nach mehreren Wechseln gibt es ein schnelles Quiz und für jede richtige Antwort eine pinkfarbene Schleife. Mit den Schleifen wird der Hügel zum Abschied dekoriert. Tschüss, Hügel!

**JoAnna Zybon (Text und Foto)**



Mit kleinen Spätschen versüßt sich diese weibliche Übungsgruppe die Anstrengungen eines Hügelauflaufs. Foto: Zybon



Annette Reiser bei den deutschen Crosslaufmeisterschaften in Ohrdruf als Dritte der W50. Foto: Kiefner

Mit dem Frühjahr beginnt besonders für die Frauen die Laufsaison. Die einen lernen in der Gruppe mit dem Erlebnis Natur in der Gemeinschaft umzugehen und mit dem Gedanken zu spielen, sich an einem Frauenlauf zu beteiligen. Für die anderen fängt ganz einfach die Wettkampfsaison mit Startnummer an. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Elegant kann frau sich auch bei einer Crosslauf-Meisterschaft als Fünziglerin bewegen und buchstäblich sehen lassen. Auch im Leistungssport gibt es keine Schranken mehr für die Frauen. Jung-Twens aus Afrika sind wie die Männer aus Kenia und Äthiopien ganz weit vorne.



Dynamische Kenianerinnen beim Halbmarathon in Paris: Piline Wanjiku, rechts, wurde Dritte.

Foto: Hörnemann