

Gemeinsam die Motivation für das Training finden

Zahlreiche Lauftreffs in der Region bieten Gesellschaft beim Joggen oder Walken

Im Stadion, in der Graft oder in Ganderkesee: Bei Lauftreffs kann mit Gleichgesinnten trainiert werden. Ein weiteres Ziel verfolgt dabei die Trainingsgruppe der Lebenshilfe.

VON JAN ERIC FIEDLER
UND DANIEL NIEBUHR

DELMENHORST/GANDERKESEE. Die Motivation beim Laufen hochzuhalten ist nicht immer einfach, besonders wenn man alleine seine Runden dreht. In der Gemeinschaft ist es dann schon einfacher, wenn man sich gegenseitig anfeuern und unterstützen kann. Und vor allem hat man bei einem Lauftreff einen festen Termin. In der Region gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich bis zum 24-Stunden-Lauf, aber auch darüber hinaus in der Gemeinschaft in die Natur zu begeben.

Extra für den Burginsellauf gegründet wurde der Lauftreff des Laufclubs 93 Delmenhorst in Zusammenarbeit mit dem dk. Treffpunkt ist immer montags um 18.30 Uhr das Bootshaus in den Graftanlagen. Eingeladen sind sowohl Laufanfänger als auch Sportler mit Lauferfahrung, unabhängig von einer Teilnahme am 24-Stunden-Lauf. Derzeit wird angedacht, den Lauftreff auch nach dem Event in der Graft weitergehen zu lassen. „Das Interesse der Teilnehmer ist da“, sagt Birgit Woltjen-Ulbrich, Vorsitzende des LC 93. Bei einem der nächsten Treffen werde darüber entschieden.



In der Region sind mehrere Lauftreffs aktiv. Rund ums Stadion ist mittwochs um 18.30 Uhr die Jogging- und Walking-Gruppe des DTV unter der Leitung von Henry Grimm unterwegs.

ARCHIVFOTO: ANDREAS NISTLER

Einen inklusiven Gedanken verfolgt der Lauftreff der Lebenshilfe. Bis zu 40 Läufer treffen sich jeden Mittwoch um 17 Uhr an der GraftTherme. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Laufen, sondern auch der Abbau von Berührungängsten zu Menschen mit Behinderungen. „Man kommt ins Gespräch und sieht, dass Menschen mit Behinderungen auch ganz normal sind“, sagt Initiator Ludger Norrenbrock. Neben Jogging steht auch Nordic-Walking auf dem Programm. „Alle Leistungsgruppen sind vertreten“, berichtet Norrenbrock. Als Trainer müsse er gar nicht

eingreifen: „Die Gruppen bilden sich automatisch.“

Das ganze Jahr über ist auch die Jogging- und Walking-Gruppe des DTV unterwegs. Derzeit trifft sie sich immer mittwochs um 18.30 Uhr unter Leitung von Henry Grimm im Delmenhorster Stadion. Nordic Walking steht ebenfalls beim DTV immer montags auf dem Plan: Start ist jeweils um 8.45 Uhr vor der Halle an der GraftTherme.

Eine der größeren Gruppen ist der Lauftreff Ganderkesee, in dem rund 80 Mitglieder mehr oder weniger regelmäßig die Schuhe schnüren. Zweimal in der

Woche, dienstags und donnerstags ab 18 Uhr, gehen die Ganderkeseer vom Treffpunkt „Donnermoor 27“ für eine Stunde auf die Strecke. Das Leistungsniveau ist bunt gemischt, wie Robert Oestmann erzählt. „Bei uns heißt es: Alles geht, nichts muss. Manche kommen immer, manche nur ab und zu, das ist kein Problem. Jeder kann hier seinen Rhythmus und sein Tempo finden“, sagt der Pressewart.

Meistens teilen sich die Läufer, je nach Schnelligkeit, in drei bis vier Gruppen; der Langsamste gibt jeweils die Geschwindigkeit vor. „Wir besprechen uns vorher, wer was vorhat. Und dann teilen wir uns

entsprechend ein“, erklärt Oestmann und macht Werbung für das Laufen im Team: „Man kann nicht nur eine Leidenschaft aufbauen, man findet auch neue Freunde. Zusammen macht alles mehr Spaß.“

DIE FOLGEN

Teil 12: Beliebte Lauftreffs in der Region

Teil 13: Konkrete Tipps für den 24-Stunden-Lauf

Alle Folgen der Serie finden Sie auf unserem Online-Themenportal unter dk-online.de/24stunden.

**24 STUNDEN
BURGINSPELLAUF**