

Gute Laune bei der Geburtstagsfeier

## Lauftreff - mehr als nur Sport

Zweimal pro Woche werden Jogginghose und Laufshirt aus dem Schrank geholt und die Laufschuhe geschnürt. Dann trifft man sich am Waldparkplatz am "Roten Berg" zum Sport. Doch für die Teilnehmer am Lauftreff geht es nicht nur um das Laufen. Auch die Geselligkeit ist wichtig. Zu erleben war dies am vergangenen Freitag. Da feierten die Läufer den 26. Geburtstag des Lauftreffs.

Tische und Bänke standen auf dem Parkplatz, Bier und Limo warteten auf die durstigen Kehlen der Läufer. Und am Grill stand Thomas Wintzler und passte auf, dass die Roten Würste allenfalls rot-braun wurden und nicht schwarz. Und das, obwohl er selbst nicht mitläuft. Das macht seine Frau. Trotzdem ist er bei Festen der Gruppe gerne dabei.

Dieses freundschaftliche Verhältnis in der Gruppe, so sagen die Läufer, ist - neben dem Sport selbst - ein wichtiger Grund dafür, dass sich im Sommer bis zu 70 Bewegungshungrige treffen, um die Waldwege unter ihre Füße zu nehmen. "Im Winter sind es immerhin noch 30 bis 40, die regelmäßig dabei sind", sagt Angelika Helm-Esslinger, die seit zwei Jahren den Lauftreff leitet.

Eine Frau der ersten Stunde ist Rosemarie Wintzler. Ohne Unterbrechung ist sie seit 26 Jahren dabei. "Weil es Spaß macht, in der Gruppe zu laufen und man hier neue Freunde finden kann", sagt sie. Vor gut zehn Jahren ist die Freizeitsportlerin von den Läufern zu den Walkern gewechselt, "weil ich nicht mehr so



Lauftreff-Leiterin Angelika Helm-Esslinger.

viel Zeit hatte zum Trainieren", so Wintzler.

In dieser Gruppe ist inzwischen auch Manfred Terstappen, der mit 67 Jahren der Älteste der Läufer ist. "Bei meinem ersten Training 1978 war ich Raucher und konnte gerade mal ein paar hundert Meter laufen, dann war eine Gehpause nötig", erzählt er. Gut trainiert nahm der Hobbyläufer später an Halbmarathons teil. "Weil das Knie nicht mehr mitmacht, bin ich heute bei den Walkern" sagt Terstappen.

Zu den Läufern und Walkern, den "schnellen Gehern", sind noch die "Nordic Walker" gekommen, bei denen Stöcke mit in die Bewegung integriert werden. Diese aus Skandinavien stammende Laufform findet seit wenigen Jahren in Deutschland und auch im Lauftreff immer mehr Anhänger.

Dem Laufen treu geblieben ist dagegen Heiner Rückle. Er gehört zwar nicht zu den Gründern des Treffs, ist aber seit immerhin 20 Jahren dabei. In jeder Saison tragt er etwa 1500 Kilometer durch den Schönbuch. Das bedeutet für ihn auch: "Jedes Jahr muss ich ein neues Paar Schuhe kaufen", sagt der leidenschaftliche Jogger und hebt dann seinen Becher. Denn ein Geburtstag ohne eine kurze Rede und ein fröhliches "Prost" ist natürlich auch für die Schönaicher Gruppe kaum vorstellbar. Und so findet die Lauftreff-Leiterin ein paar lockere Worte, bevor dann die abtrainierten Kalorien wieder aufgefüllt werden. Verführerisch duften die Roten Würste auf dem Grill ...

Text & Fotos: Thomas Krämer □



Grillmeister Helmut Wintzler.

