

25 Lauf-Anfänger und ein Ziel: In einem Jahr zum Rennsteiglauf

Mit dem Projekt „Mein erster Lauf“ wollen kaum trainierte Thüringer in zwölf Monaten den Halbmarathon bewältigen

VON DIRK PILLE

Erfurt. Als junges Mädchen hätte sich Manuela Lux niemals vorstellen können, dass sie einmal in ihrem Leben für den Rennsteiglauf trainieren würde. „Damals wog ich so 120 Kilo und habe Sport nur gehasst“, lacht die heute 50-Jährige aus Weißensee. Nach der Geburt ihres Sohnes machte sie allerlei Diäten, aß gesünder, trieb auch ein wenig Sport bei Aerobic-Kursen und im Schwimmbad.

Vor ein paar Wochen, als die Krankenschwester der Unfallchirurgie Sömmerda von der Spätschicht nach Hause fuhr, hörte Manuela Lux im Radio von der Aktion „Mein erster Lauf“. Rennsteiglauf, AOK, das Reha-Zentrum am Urbicher Kreuz und der Laufladen Erfurt suchten 25 untrainierte Thüringer, die von mehreren Experten in zwölf Monaten bis zum 21-km-Halbmarathon beim Rennsteiglauf geführt werden sollen.

„Da habe ich gedacht, melde dich doch. Denn in der Gruppe ist es leichter gegen den inneren Schweinehund anzukämpfen. Ich habe zwar genug Bewegung, aber das wissenschaftliche Training ist etwas ganz anderes“, sagte Manuela Lux.

Beworben für die Aktion hatten sich deutlich mehr Frauen als Männer, erklärte Jenny Füsting von der AOK, die sich mit drei Kollegen der Gruppe angeschlossen hat. „Frauen gehen ja auch eher zur Vorsorge“, glaubt Füsting an größeres Gesundheitsbewusstsein bei Frauen. „Männer laufen vielleicht lieber allein“, grinste Füsting.

Der Erfurter Ex-Europameister über 800 Meter, Dieter Fromm, und Physiotherapeut Christian Goldhorn betreuen

die zwei Gruppen. Den Medizincheck bei Dr. Wolfgang Schuh am Urbicher Kreuz haben alle Läufer bestanden. „Ich glaube, ich sehe sie alle nächstes Jahr am 21. Mai im Ziel in Schmiedefeld wieder, wenn sie den Halbmarathon geschafft haben“, prognostizierte Schuh.

Einmal pro Woche wird gemeinsam trainiert plus „Hausaufgaben“. Mit einem fünfwöchigen Laufstilkurs soll zunächst die Grundlage für ein schmerzfreies gesundes Laufen gelegt werden. „Unser Ziel ist die Freude an regelmäßiger Bewegung“, sagte Jenny Füsting.

Mehr Po-Muskeln für einen besseren Laufstil

Die hat Theresa Brückner schon gefunden. Die 24-Jährige aus Nöda bekam nach drei Wochen laufen noch keinen Muskelkater. „Für mich ist es wichtig, ein Ziel zu haben. Ich nehme mir jetzt die Zeit für das Laufen“, sagte die junge Sozialarbeiterin an der Regelschule Schloßvip-pach, die auf Facebook die Aktion entdeckt hatte.

Bei der Videoanalyse des Laufstils sieht's nicht schlecht aus, findet Trainer Goldhorn. Aber zu Katja, Jessica, Manuela und Theresa sagt Goldhorn: „Ihr braucht mehr Kraft im Becken.“ Zu gut Deutsch mehr Muskeln im Po – um leichte Schieflagen der Hüften auszugleichen.

Einen Tag nach dem Lauf-ABC auf dem Petersberg schnürte Manuela Lux zu Hause wieder die Schuhe. Mit ihrem Mann Torsten lief sie nach der Nachtschicht durch die Felder und fühlte sich nach drei Wochen Training schon ganz schön fit.



Manuela Lux aus Weißensee mit Trainer Christian Goldhorn bei der Erwärmung vor dem Training. Der Coach korrigiert bei den Übungen die Haltung. Foto: Alexander Volkmann