

Manuela hat keinen Muskelkater mehr

MEIN ERSTER LAUF Die Gruppe ist nach einem halben Jahr auf gutem Weg zum Rennsteiglauf. Ex-Europameister Fromm sehr zufrieden



Die 10 Kilometer beim Rennsteig-Herbstlauf überstand die von Trainer Dieter Fromm (rechts) trainierte Gruppe mit einem Lachen im Gesicht. Foto: Marco Kneise

VON DIRK PILLE

Erfurt. Dieter Fromm ist sehr zufrieden mit seiner Truppe. „Von den 25 mussten nur drei Läufer aufhören. Dabei war keiner, der nicht weiterlaufen wollte“, sagt der drahtige 800-Meter-Europameister von 1969.

Der 67 Jahre alte Erfurter trainiert die Gruppe „Mein erster Lauf“. Rennsteiglauf, AOK, Laufladen Erfurt und das Reha-Zentrum am Urbicher Kreuz hatten im Frühjahr die Aktion für Lauf-Anfänger gestartet. Fast 90 Kandidaten hatten sich gemeldet. 25 wurden ausgewählt. „Dabei hatten sich deutlich mehr Frauen als Männer gemeldet“, sagt Fromm. So sind die Jungs jetzt Hahn im Korb.

Am 21. Mai 2016 sollen alle den gut 21 Kilometer langen

Halbmarathon beim Rennsteiglauf bestreiten und „mit einem Lächeln im Gesicht in Schmiedefeld ankommen“, wie Fromm sagt. Einmal pro Woche wird gemeinsam trainiert, plus „Hausaufgaben“, beschreibt Fromm.

Mit einem fünfwöchigen Laufstilkurs wurde zunächst die Grundlage für ein schmerzfreies gesundes Laufen gelegt. Den Gesundheitstest bei Dr. Wolfgang Schuh bestanden die Kandidaten auch ohne große Probleme.

Nach einem halben Jahr Training besteht zwar noch Respekt vor der bergigen Strecke im Thüringer Wald. „Doch Angst haben wir nicht“, sagen Manuela Lux, Teresa Brückner und Stefanie Wolfram unisono.

Der 25. Rennsteig-Herbstlauf über 10 km in Masserberg war der erste gemeinsame Test für

die große Truppe in den grünen Trikots. „Es lief prima. Ich hatte danach auch keinen Muskelkater. Die 21 Kilometer würde ich auch jetzt schon schaffen“, sagt Manuela Lux aus Weißensee optimistisch. Die Krankenschwester legt gern nach der Nachtschicht noch eine Laufeinheit ein. „Da ist es schön ruhig und man muss nicht reden“, lacht Manuela Lux, die sich danach ganz frisch fühlt. Wenn sie mit ihrer neuen Freundin Teresa trainiert, wird natürlich mehr gequatscht. Teresa Brückner, die Sozialarbeiterin aus Nöda, wirkt deutlich fitter als zu Beginn.

„Ich habe schon acht Kilo abgenommen und muss beim Training keine Gehpausen mehr machen“, ist sie stolz auf die Fortschritte. Damit die junge Mutter genug Zeit zum Training hat,

hilft ihr Mann und die Familie bei der Betreuung des Kindes. „Sie stehen hinter mir und freuen sich über meine Erfolge. Ich brauche das Laufen jetzt“, sagt sie glücklich.

Mit dem Fahrrad aus Sömmerda zum Training

Das Training in der Gruppe schweißt zusammen, findet Trainer Fromm. „Im Sommer hat alles wegen der Ferien leicht nachgelassen. Doch nun trainieren sie wieder ganz nach Plan“, so Fromm. Manuela Lux hatte sogar im Urlaub in Kroatien ihre Lauf-Hausaufgaben gemacht. Und Thomas Jaeck kommt bei schönem Wetter immer mit dem Fahrrad aus Sömmerda zum wö-

chentlichen Training. Die Erfurterin Stefanie Wolfram hat es nicht so weit bis zum Steigerwald. „Da ich kein Auto habe, nehme ich auch das Fahrrad“, sagt die frühere Skilangläuferin. „In meiner Jugend bin ich dann ein bisschen versumpft und habe meine Eltern enttäuscht. Jetzt mache ich wieder Sport. Diese Aktion war genau das richtige für mich“, sagt die Sozialarbeiterin.

Bis zum Mai werden die Mitglieder von „Mein erster Lauf“ individuell noch ein paar Wettkämpfe bestreiten. Gelohnt hat sich die Aktion aber schon für alle. „Jetzt macht es Spaß“, sagt Manuela Lux und geht zum Training. 10 mal 200 Meter, 10 mal 400 Meter und dann eine gute Stunde Dauerlauf hat Trainer Dieter Fromm vorgegeben.