

# Keine Angst vor langen Kanten: Laufanfänger für den Rennsteig fit

**MEIN ERSTER LAUF** Erfurts Ex-Europameister Dieter Fromm führte Trainingsgruppe über ein Jahr zum Halbmarathonstart.

VON DIRK PILLE

**Erfurt.** Dieter Fromm ermahnte seine Schützlinge vor den letzten Trainingseinheiten. „Lauf vorsichtig, konzentriert und verletzt euch bitte nicht“, warnte der 68 Jahre alte Erfurter, der 1969 Europameister über 800 Meter war. Schließlich sollen die Freizeitsportler am 21. Mai den Halbmarathon beim Rennsteiglauf, den Höhepunkt ihres Trainingsjahres, nicht nur vom Wegesrand verfolgen.

„Gefährlich war es nur einmal, als eine Blindschleiche im Steigerwald mich so erschreckte, dass ich fast meine mitlaufende Kollegin Margit zu Fall gebracht hätte“, lachte Sabine Heßler, die beim Kultusministerium viel im Büro arbeitet.

Tiere haben die Sportler bei ihren Läufen reichlich gesehen. Eichhörnchen, einen Specht und Igel. „Hat der Igel dich überholt, neckte mich meine Familie da“, scherzte Sabine Heßler.

Fromms topfite Trainingsgruppe gleicht inzwischen eher dem Hasen als einem Igel. Als Teilnehmer der Aktion „Mein erster Lauf“ begannen sie vor fast einem Jahr mit dem Laufen. AOK Plus, Laufladen Erfurt, das Reha-Zentrum am Urbicher Kreuz in Erfurt und der Rennsteiglaufverein hatten die Idee blutige Laufanfänger dauerhaft in Bewegung zu versetzen.

25 Frauen und Männer wurden ausgewählt. Am Ende blieben vierzehn Aktive übrig. „Aus familiären oder beruflichen und aus medizinischen Gründen musste die gute Hälfte im Verlauf des Programms passen“, sagte Jenny Füsting von der Krankenkasse, die die Aktion trotzdem als Erfolg wertet. In insgesamt drei sportmedizinischen Untersuchungen konnten gesundheitliche Verbesserungen dokumentiert werden. Hierbei zeigte sich bei den meisten Teilnehmern eine Verbesserung der körperlichen Verfassung. „Sowohl der Ruhepuls konnte gesenkt als auch Gewicht reduziert und Muskeln aufgebaut werden“, so Füsting.

Vier Männer und zehn Frauen haben bei „Mein erster Lauf“ durchgehalten. Sabine Heßler bringt ihrer Familie nach dem Morgentraining jetzt immer die Brötchen mit. Die Krankenschwester Manuela Laux schüttelt die Nachtschicht beim Lauf um Weißensee aus den Beinen. Theresa Brückner sagte: „Nach Studium und der Geburt meines Kindes ist in mir die Frau verloren gegangen.“ Mithilfe ihrer Familie hielt sie durch, nahm ab und joggt nun dreimal in der Woche locker über eine Stunde mit den Freundinnen aus dem Team von „Mein erster Lauf“. Sogar über 20 Kilo abgenommen hat Marcus Schmidt. Er

will nun sogar im Herbst einen Marathon in Angriff nehmen.

Doch für alle stehen am kommenden Samstag erst einmal die 21 Kilometer von Oberhof nach Schmiedefeld auf dem Programm. Furcht vor der langen Strecke hat nach Fromms Training und der guten Betreuung durch den Laufladen und die Ärzte keiner mehr. 18 Kilometer sind sie schon mehrmals gerannt. Sie wollen ihren ersten Rennsteiglauf genießen und später sich weiterlaufen. Gern auch mal anderen Sport treiben. Schwimmen, Wandern, Radfahren. „Mein erster Lauf“ hat gezeigt, wer seinen Schweinehund überwindet, kann viel erreichen.



Dieter Fromm (5. von links) und seine topfite Gruppe der Aktion „Mein erster Lauf“.

Foto: privat

## Kühles Wetter beim Rennsteiglauf

„Hauptsache es regnet nicht“, hofft Rennsteiglauf-Neuling Sabine Heßler vom Team „Mein erster Lauf“ vor ihrem Halbmarathon-Start in genau einer Woche – 7.30 Uhr – in Oberhof.

Doch der Wetterbericht verbreitet wenig Hoffnung. Während über die Pfingsttage in den Höhenlagen des Thüringer Waldes sogar Schnee erwartet wird, erwärmt sich die Luft zum 44. Rennsteiglauf am 21. Mai etwas. 5 Grad Celsius am Start

und 15 Grad im Ziel in Schmiedefeld sagen die Wetterfrösche voraus. Es soll auch regnen. Aber „Rennsteigläufer sind die Härtesten“ – das steht auf manchem Trikot der vielen „Wiederholungstäter“. Fast 17 000 Läufer und Wanderer werden auf den verschiedenen Strecken erwartet. Gemeldet werden kann noch für Supermarathon, Marathon, Walking und Wandern unter [www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de) oder einen Tag vor dem Start.