

Richtiges Laufen will trainiert sein ☆

Mehr als 140 Teilnehmer beim Projekt "Von null auf 21" / Hubert Klemm als weiterer Trainer verpflichtet

RHEINFELDEN-MINSELN (vom). Das von der Rheinfelder Triathletin Christa Heinz initiierte Laufprojekt "Von null auf 21" übertrifft alle Erwartungen. Mittlerweile sind es mehr als 140 Läuferinnen und Läufer, die mitmachen wollen.

Christa Heinz erläuterte den Teilnehmern in ihrem Eröffnungsstatement das Ziel, interessierte Läuferinnen und Läufer in nur 18 Monaten zum Marathon zu führen ein. Konkreter erster Schritt sei es jedoch die Halbmarathon-Disziplin anzugehen und die Läuferinnen und Läufer für den Lauf in Freiburg in einem halben Jahr sportlich fit zu machen. Wichtig sei in diesem Zusammenhang die sportmedizinische Betreuung und ein ausgewogener Trainingsplan. Dieser sieht zunächst ein zweimaliges Training pro Woche in Minseln vor, hinzu kommt ein so genanntes "Remote Coaching" (Ferntraining) für diejenigen, die nicht regelmäßig an den gemeinsamen Trainingsterminen teilnehmen können. Die Anfängergruppe will Christa Heinz selbst übernehmen, für die Gruppe der Fortgeschrittenen wurde der Langstreckenläufer, Triathlet und mehrfache Deutsche Meister Hubert Klemm gewonnen.

Sportmedizinerin Heike Dieterich betonte, dass die Freude am Laufen keinesfalls zu kurz kommen dürfe. Richtiges Laufen sollte daher medizinisch begleitet werden und jeder sollte in regelmäßigen Abständen in seinen Körper hineinhören. Weiter sagte die Rheinfelder Ärztin, dass heute die Menschen nur noch wenig laufen würden. Zu Beginn der Menschheitsgeschichte legten eine Frau noch 15 Kilometer und ein Mann 19 Kilometer täglich für den Nahrungserwerb zurück, heute seien es oftmals keine 500 Meter mehr. Dieses Missverhältnis habe in heutiger Zeit auch häufig zu Erkrankungen geführt.