

Klinikumläufer bieten Lauftreff für Jedermann/-frau

„Höhentraining“ in Devin im Trainingsprogramm

Mit der Adventszeit beginnt wieder die dunkle Jahreszeit. Die Trainingsrunden um den Moorteich, wo sich bis vor kurzem noch viele Jogger und Walker trafen, fallen aufgrund der Dunkelheit weg. Das alleinige Laufen ist nicht jedermanns Sache und der innere Schweinehund wird bei Dunkelheit, Kälte und nassem Wetter immer größer. Viele ziehen die heimatische warme Wohnung einem Läuferchen an der frischen Luft vor. Die Folgen davon liegen auf der Hand: Erkältungen, Gewichtszunahme und Unzufriedenheit treten

in den Vordergrund, die süßen Versuchungen in der Vorweihnachtszeit lassen das schlechte Gewissen wachsen.

Die Laufgruppe des SV Hanse-Klinikum Stralsund e.V. bietet mit ihrem Lauftreff für Jedermann/-frau eine Alternative zum Stubenhocker-Dasein. Sie trifft sich jeden Montagabend, um gemeinsam in Gruppen je nach Leistungsvermögen 30-60 Minuten lang zu laufen oder zu walken. Sie trifft sich bei jedem Wetter, denn es gilt hier der bewährte Spruch: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Kleidung.“

Keiner muss allein laufen, der letzte Läufer, auch wenn er noch so langsam ist, wird immer begleitet. Anfänger beginnen in kleinen Stufen mit Gehen und Laufen im Wechsel, bis eine Strecke von vier Kilometer ohne Pause bewältigt wird.

Die Laufgruppe besteht inzwischen aus über 30 Mitgliedern, von denen durchschnittlich die Hälfte zum Montags-Treff kommt, sodass jeder einen Partner in seinem Tempo finden sollte. Der hohe Anteil an Frauen zeigt, dass gerade diese lieber in Gesellschaft und ohne Leistungsdruck laufen. Die Be-



Physiotherapeut Jörg Stoll zeigt den Mitgliedern der Laufgruppe praktische Übungen. Foto: privat

wegung an der frischen Luft und das gemeinsame Laufen/Walken stehen in der Laufgruppe des SV HANSE-Klinikum im Vordergrund, aber auch Teilnahmen an kleinen Volksläufen, gerade in der näheren Umgebung, werden von einigen Laufgruppenmitgliedern besucht.

Kleine privat organisierte Läufe, wie z. B. im Frühjahr ein Strandlauf in Mukran oder im Herbst in Vorbereitung zum Stralsunder Brückenlauf ein „Höhen“-Training in Devin stärken das Gemeinschaftsgefühl. Am letzten Wochenende erlebten die Klinikumläufer eine Sportstunde der besonderen Art. Eingeladen war der Physio-

therapeut Jörg Stoll, der den Mitgliedern der Laufgruppe anhand von praktischen Übungen zeigte, wie die bei Läufern häufig verkürzten Muskeln richtig gedehnt werden. Bei konsequenter Durchführung vor jeder Trainingseinheit wird die Gefahr einer Verletzung minimiert, versprach der Physiotherapeut.

Wer Interesse hat, bei den Klinikumläufers mitzumachen, kann sich im Internet unter www.laufgruppe-stralsund.de informieren oder gleich zum Treff um 18:30 Uhr an der Berufsschule in der Lilienthalstr. in Knieper Nord kommen. Am 27. Januar 2008 findet übrigens der 2. HANSE-Gesundheitslauf statt. B.K.