

# Läuferstammtisch

## Von Lauferlebnissen und Wettkämpfen

**Stralsund/vpb/J.B.** Es ist wieder einmal soweit. Vor dem großen Sommer- und Urlaubsloch findet der nächste Läufer-Stammtisch am kommenden Freitag, den 5. Juni ab 19.00 Uhr im »Torschließerhaus« Stralsund, unmittelbar neben dem Küertor, statt. Eingeladen hat wiederum die Laufgruppe des SV Hanse-Klinikum alle Laufinteressierten und Laufambitionierten Stralsunds und der Umgebung. Ein fester Themenkreis, zu dem sonst ein Referent und eine Diskussionsrunde zählt, ist für diesen Treff nicht vorgesehen. Somit kann frei über die letzten Lauferlebnisse, seien es die vom Rennsteiglauf oder vom Berliner Frauenlauf berichtet werden. Auch die nächsten Vorhaben werden dabei sicher nicht zu kurz kommen. Über Trainingsmethoden, Wettkampfvorbereitungen oder Ernährungsfragen wird mit Sicherheit genauso diskutiert, wie über den bequemsten Laufschuh oder das »Für und Wider« von Dekompressions-

strümpfen. Die Themenvielfalt ist also gegeben und anregend genug. Und da die nächsten regionalen Lauftermine ins Haus stehen, kann es nicht schaden sich auch vom Nachbarn einige Tipps geben zu lassen. So sei schon an dieser Stelle auf den 27. Karl-Krull-Gedenklauf am 14. Juni ab 10.00 Uhr in Negast und die 3. DLV-Lauf-, -Walking- und Nordic-Walking-Abzeichen Aktion am 24. Juni ab 18.45 Uhr auf der Rosa-Luxemburg-Sportanlage in Knieper West I erinnert. Während es in Negast um beste Zeiten, Platz und Sieg auf der 5 km bzw. 10 km Distanz geht, steht bei der Abzeichen Aktion lediglich die Ausdauer im Vordergrund. Hier kann zwischen 15 und 120 Minuten Ausdauerlauf oder Walken gewählt werden. Dass es neben einer guten Betreuung auch Gesundheitstipps gratis gibt, versteht sich. Doch dazu beim nächsten Läufer-Stammtisch, zu dem Jedermann nachhaltig eingeladen ist, sicher mehr.



Start zum »26. Karl-Krull-Gedenklauf 2008« in Negast, der auch in diesem Jahr eine Neuauflage erleben wird. Foto: Jürgen Blümel