

# „Schuhe an und los“

Beim KTV trainieren knapp 30 Teilnehmer gemeinsam.

Die ersten Frühlingswochen haben viele Hobby-Sportler wieder nach draußen gelockt. Viele machen sich fit für den Altstadtlauf, bei dem jedes Jahr fast 2000 Teilnehmer in zehn Wettbewerben dabei sind. Wie immer gehen auch diesmal wieder Vereine, Clubs und Arbeitskollegen gemeinsam an den Start. Zusammen zu laufen macht mehr Spaß und motiviert – mit den Anfeuerungen der Zuschauer entlang der Strecke – zu Höchstleistungen.

Seit Anfang April trainieren knapp 30 Teilnehmer beim Kempener Turnverein zusammen. Individuell wird jeder auf die anstehenden Läufe – sei es nun fünf oder zehn Kilometer – vorbereitet. Männer und Frauen, Jung und Alt, Anfänger und Marathon-Läufer. Einige wollen am 12. Juni eine gute Figur machen, andere nutzen das

Training als Ausgleich zum Bürojob.

Auf dem Ludwig-Jahn-Platz geht es zunächst auf einem Bein los. Mobilisation durch Anziehen und Kippen des Fußes nach links und rechts steht auf dem Programm, bevor es zum Warmlaufen einige Runden um den Sportplatz geht. „Viele sind hier, weil sie wieder reinkommen wollen“, hat Lauftrainer Thomas Brux festgestellt.

Dabei hilft der Kurs mit einem eigenen Trainingsplan. Neben dem gemeinsamen Training am Freitag mit verschiedenen Übungen steht sonntags ein längerer Lauf an, während dienstags oder mittwochs noch mal ein Tempo-Dauerlauf auf dem Plan steht. Und noch eine Hausaufgabe gibt es. Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen. „Das stärkt die Fußmuskulatur“, erklärt

der Trainer. Thomas Brux hilft dabei, die Lauftechnik zu verbessern. An diesem Tag steht die Armhaltung beim Laufen im Fokus. Mindestens in einem 90-Grad-Winkel müssen die Arme sein, die Bewegung muss aus der Schulter nach vorne gehen.

Armin Reuter schaffte seine gewünschte Laufstrecke, konnte sein Tempo aber nicht weiter erhöhen. „Das hier hat geholfen“, sagt er mit Blick auf das Training beim KTV. „In der Gruppe macht sogar das Laufen auf dem Sportplatz Spaß“, sagt Ralf Klahre, bevor es wieder auf die Laufstrecke geht.

Thomas Brux ist seit knapp zehn Jahren Trainer. Für ihn ist das Einfache am Laufen das schöne. Bei Wind und Wetter kann man sich fit halten. „Man braucht nicht viel. Schuhe an und los“, sagt er.



Gemeinsam fällt die Vorbereitung auf den Altstadtlauf vielen leichter. Der KTV bietet entsprechende Kurse an.