

# Sie trainieren auch bei Wind und Regen

**FREIZEITSPORT** Am Südafrikalauf beteiligen sich zahlreiche Alteglofsheimer Vereine. Die MZ stellt das Angebot der Ski- und der Gesundheitssport-Abteilung vor.

22. APRIL

## SÜDAFRIKALAUFLAUF IN ALTEGLOFSHEIM

VON PHILIPP SEITZ, MZ

**ALTEGLOFSHEIM.** Die kalten Temperaturen und vereinzelte Regentropfen machen den Teilnehmern des TSV-Lauftreffs nichts aus: „Wir laufen bei jedem Wetter“, berichtet Lauftreff- und Übungsleiter Christian Kessner. Nur bei den Teilnehmerzahlen machen sich die schlechten Wetterbedingungen leicht bemerkbar: „Bis zu 20 Läufer nehmen normalerweise am Lauftreff teil“, erzählt Kessner.

Beim MZ-Ortstermin trotzten sechs Sportler den Windböen und der kühlen Witterung. Rund 35 verschiedene Hobbysportler aus Alteglofsheim nutzen das Angebot der TSV-Skiabteilung, um sich auf den Südafrikalauf am 22. April vorzubereiten. Zum zehnten Mal wird der Lauf heuer in Alteglofsheim stattfinden. „Wir sind heuer zum zehnten Mal dabei“, berichten die Teilnehmer des Lauftreffs.

### Am Donnerstag ist Trainingstag

An diesem Tag kommt besonders der „harte Kern“ des Lauftreffs zusammen: Jürgen Wieder bereitet sich dabei auf einen Marathon in Hamburg vor, den er in rund drei Wochen absolvieren wird. Viermal in der Woche schnürt er dafür seine Laufschuhe. „Am Sonntag trainiere ich immer drei Stunden und lege dabei rund 30 Kilometer zurück“, berichtet er. „Einmal ist keinmal“, erklärt Wieder und rät Lauf-Neulingen, am besten viermal hintereinander eine kurze Strecke zurückzulegen.

Auch Holly Zimmermann, die Siegerin des Donaustauer Walhalla-Laufs bei den Damen, nimmt regelmäßig am TSV-Lauftreff teil. „Im September werde ich beim Marathon in Berlin starten“, berichtet sie. In Alteglofsheim läuft sie stets auf ihrer Heimstrecke. „Jeder Lauf ist fantastisch“, schwärmt sie. Für den beinahe 10 Kilometer umfassenden Südafrika-Lauf



Die Sportler der Skiabteilung stehen in den Startlöchern.

Foto: Seitz

### DATEN UND FAKTEN ZUM SÜDAFRIKALAUFLAUF

► **Termin:** Am Sonntag, 22. April, ist am Festplatz Start zum 10. Südafrikalauf.

► **Startgeld:** Erwachsene 7,50 Euro und für Kinder vier Euro. Startnummernausgabe ist ab 11.30 Uhr. Start zum Zwergerlauf (400 m) ist um 12.30 Uhr und

zum Kinderlauf (2 km) um 13 Uhr. Erwachsene und Jugend gehen um 14 Uhr auf die Strecke (Läufer und Walker).

► **Sonderkonto:** Anmeldegebühr auf das Sonderkonto „Südafrika und Aids“ unter Angabe von Name und Geburts-

jahr, Konto-Nummer: 43 55 62; BLZ: 750 690 55, Raiba Alteglofsheim

► **Veranstalter:** Kinderaidshilfe Südafrika und der TSV Alteglofsheim.

→ [www.kinderaidshilfe-suedafrika.de](http://www.kinderaidshilfe-suedafrika.de)

peilen die „Laufprofis“ des TSV-Lauftreffs eine Zeit von etwas über 40 Minuten an. Doch der TSV-Lauftreff ist nicht nur eine ideale Trainingseinheit für Laufexperten: Beim TSV-Lauftreff finden sich die Teilnehmer jeweils in verschiedenen Leistungsgruppen ein, denn sowohl „Laufprofis“ als auch Einsteiger sind herzlich willkommen.

„Wir wollen mit unserem Angebot nicht nur die Vollprofis ansprechen, sondern insbesondere auch die Einsteiger zum Besuch des Lauftreffs und zum regelmäßigen Joggen animieren“, betont Kessner. Der TSV-Lauftreff solle dabei „kein Leistungsmessen“ sein, sondern den Teilnehmern Spaß und Freude am Laufsport bereiten. „Für mich ist das Besondere am Laufen, dass man seine physischen Grenzen austesten und sehen kann, wie weit man laufen kann“, berichtet Lauftreff-Leiter Christian Kessner. Zudem trage

das Joggen zur körperlichen Wohlergehen bei. Der TSV-Lauftreff läuft von März bis Oktober jeweils am Donnerstag um 19 Uhr am Waldlehrpfad und dauert eine Stunde.

### Nordic Walker peilen Bestmarke an

Von Oktober bis März findet jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr die Skigymnastik statt. Beim Südafrika-Lauf wird Kessner zudem wieder das „Warm-Up“ für den Kinderlauf übernehmen. „Vier bis fünf Minuten führe ich mit den Kindern ein lockeres sowie spielerisches Dehnen und Warmmachen durch“, erzählt Kessner.

Am Jubiläums-Südafrikalauf wird sich auch die TSV-Gesundheitssportabteilung, welche seit 1996 eine feste Größe beim TSV darstellt, beteiligen. „Seit 2005 beteiligen wir uns jährlich mit einer Nordic-Walking-Gruppe“, erklärt Abteilungsleiterin Ingrid Jäger.

„Die Gruppenstärke liegt jeweils bei rund 40 Teilnehmern, heuer möchten wir die 50er-Grenze erreichen“, berichtet Jäger.

Anmeldungen für die Nordic-Walking-Gruppe beim Südafrikalauf nimmt ab sofort Irene Worzischek unter der Telefonnummer (0 94 53) 85 21 entgegen. „Am Samstag, den 14. April, findet um 14 Uhr an der Ecke zum Waldlehrpfad zudem ein Nordic-Walking-Training für den Südafrikalauf statt“, berichtet Jäger und lädt Interessierte herzlich dazu ein.

Als Dauerangebot bietet die Gesundheitssportabteilung des TSV zudem Wirbelsäulengymnastik und „50plus“-Gymnastik an. Wer sich körperlich fit halten möchte, dem steht außerdem ein umfangreiches Kursangebot zur Verfügung: Neben Nordic-Walking finden auch Aqua-Gymnastik- und Yoga-Kurse statt.