



Auf dem Foto die Teilnehmer mit Werner Driese | vom FLVW sowie Martina Kölsch (mittlere Reihe, (vorne links) und Klaus-Peter Münzer (vorne rechts) | links) vom Gastgeber LC Solbad Ravensberg.

Läuferische Weiterbildung

Leichtathletik: Wie Verbandsangebote direkt an der Basis helfen

Borgholzhausen (guf). »Die da in Kaiserau...«, heißt es oft, wenn unter Vereinssportlern von der Spitze des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen die Rede ist. Das drückt Distanz aus. Doch jetzt waren zwei führende Vertreter der Sparte »Leichtathletik« vor Ort und zeigten in Borgholzhausen, wie Verbandsangebote direkt an der Basis weiterhelfen können.

Werner Driese und Klaus-Peter Münzer bildeten im Rahmen des Wochenend-Kurses »Lauf-Basic I« aktive Volksläufer zu Betreuern für Vereinsangebote im Bereich Lauf- und (Nordic) Walking-Treffs aus.

Driese ist ehrenamtlicher FLVW-Referent für Laufen und (Nordic) Walking, Münzer verantwortet in

der Verbandsgeschäftsstelle hauptamtlich den Bereich Allgemeine Leichtathletik, ist damit für alles rund um die Volks- und Straßenlaufbewegung zuständig. Nachdem der LC Solbad Ravensberg und der Lauftreff Versmold Interesse bekundet hatten, neue Lauftreff-Betreuer fachkundig zu schulen, wurde der Basiskurs nach Borgholzhausen vergeben und fand mit mehr als 20 Teilnehmern gute Resonanz.

»Schwerpunkt der Stufe Basic I ist die Betreuung von Lauf- und Walkingeinsteigern. Wir vermitteln das erforderliche Wissen, damit die Absolventen Lauftreffleiter effektiv unterstützen können. Weil beim LC Solbad so großer Bedarf angemeldet wurde, sind wir vor Ort, damit die Teilnehmer möglichst kurze Wege haben«, erläutert Peter Münzer. In Praxis und Theorie ging es um die richtige Belastungssteuerung speziell für Anfänger, um Themen wie effektives Aufwärmen und weitere

Grundlagen des Langstreckenlaufs. Mit Lehrgängen auf drei weiteren Stufen können sich die Laufbetreuer in Zukunft bis zum »Lehr-Trainer« Lauf oder Walking weiterbilden - was dann einmal dazu befähigt, ausgefeilte Trainingspläne mit gezieltem Formaufbau zu erarbeiten.

● Fast ein Dutzend Aktive aus dem Altkreis hat sich am Wochenende in Pium läuferisch »weitergebildet«: vom Lauftreff Versmold Ralf Häusler sowie vom LC Solbad Holger Ihlenfeld, Andrea Kahl, Katharina und Siegfried Kemper, Michael Schlie, Andreas Stockhecke, Marion Stolpmann, Elisabeth Winter und Karen van Laak. Aus der näheren Umgebung waren außerdem Magdalena und Roland Przybilla, Andreas van Westen, Susanne Hagemann, Sabine Lammert (alle Gütersloh), Christian Horn (Rheda-Wiedenbrück), Werner Blömker und Birgit Kleimann (beide Sassenberg) dabei.