

# Sport im Kreis



Trendsetter in Turnschuhen: Live

Laufen aus reiner Freude

Geschafft: Zieleinlauf an der Sparrenburg zum Hermannslauf 2012 nach 31 Kilometern.

(ter). „Wir sind kein Verein, sondern einfach eine lose Gemeinschaft und genauso möchten wir es haben“, erklärt Ralf Häusler vom Lauftreff in Versmold, kurz und prägnant Live genannt. Angefangen hat alles 2004 mit Tipps zum Lauftraining, die in Tageszeitungen veröffentlicht wurden. „Das hat damals so eingeschlagen, dass wir uns entschlossen haben, den Lauftreff zu gründen“, erinnert sich Häusler.

Der war damals schon dabei, aber noch nicht so aktiv wie heute. Häusler selbst war bis zum 26. Lebensjahr aktiver Handballer und stieg dann auf Radtouristik um, bis diverse körperliche Beschwerden ein erneutes Umschwenken notwendig machten. Eigentlich fand Häusler das Laufen erst nicht so prickelnd, zu langsam und zu wenig Strecke. Doch dann packte ihn der Laufvirus. „Heute besteht mein Leben hauptsächlich aus dem Laufen und darin, andere Versmolder ebenfalls zu motivieren“, sagt Häusler. Zusammen mit fünf anderen um Matthias Münkhoff besonders aktiven kümmert er sich darum, dass es „läuft“.

Auf der Website finden Interessierte die Ergebnisse von verschiedenen Wettkämpfen, Laufangebote, Statistiken sowie diverse Strecken zwischen 5,4 km und 12 km Länge und einer Angabe zum Schwierigkeitsgrad. Zu vielen langen Wegen gibt es auch eine kurze Variante und eine ganze Reihe von Angeboten können sich Interessierte auf einer Karte anschauen und diese auch herunterladen. Häusler ist stolz darauf, dass die Gruppe jede Strecke nur drei, vier Mal in der Saison abläuft, eben weil es so viele sind, so gibt es Auswahl und Abwechslung.

Da das Niveau der Läufer sehr unterschiedlich ist, macht sich der städtische Angestellte jeweils vor den festen Treffen die Mühe, die Strecken mit Kreidepfeilen zu kennzeichnen. „Da können Neulinge und welche, die gesundheitlich ein bisschen

angeschlagen sind und erst wieder Kondition aufbauen wollen, die Strecken ganz gemütlich im eigenen Tempo mitlaufen, ohne dass sie Sorge haben müssen, den Weg nicht zu finden“, erklärt Häusler.

Er selbst liebt die Herausforderung und die Wettkämpfe, aber viele seiner Mitläufer sehen das entschieden lockerer. „Da geht es einfach darum, den Lauf zu genießen und nicht eine bestimmte Zeit zu unterschreiten“, so Häusler. Das Alter der meisten liegt bei 35 Plus, der Älteste ist ein gestandener Senior. Frauen bevorzugen übrigens das Nordic Walking und sind in dieser Gruppe überdurchschnittlich häufig vertreten. „In den letzten Jahren haben wir immer Kurse von einem Physiotherapeuten angeboten, der den richtigen Umgang mit den Stöcken gezeigt hat, aber das Interesse hat nachgelassen, so dass wir in diesem Jahr erst mal pausieren und nur auf Nachfrage einen neuen Kurs auf die Beine stellen“, erzählt Häusler.

Der Lauftreff lebt auch davon, dass man sich gern mit anderen Läufern bei Veranstaltungen wie dem Luisenturmlauf in Borchholzhausen oder dem Baukastensystem für Marathon-Einsteiger in Bad Salzuflen trifft.

Ein besonderes Highlight sind die jährlichen Gruppenreisen mit einem großen Lauf. Diese werden zusammen mit anderen Vereinen und Lauftreffs durchgeführt, um zu einer anständigen Gruppengröße zu kommen. Im Frühjahr 2010 waren die Läufer auf Mallorca zum Marathon, 2014 beim Rennsteiglauf im Thüringer Wald und im September beim Berlin-Marathon. Im Mai diesen Jahres geht es nach Salzburg zum Marathon. Voraussichtlich 25 Personen werden dabei sein. Und Häusler? Der trainiert für einen sechs-Stunden-Lauf, an dessen Ende eine Kilometerleistung mit 6 vor der zweiten Zahl stehen soll.