

Gemeinsam laufen auf den schönsten Wegen

Neuer Flyer informiert über Zeiten und Gruppen des Lauftreffs in Versmold



Begeisterte Läufer und Walker: Peter Haider (vorne, von links), Bianca Rolf, Ralf Häusler und Carsten Meyer auf der Heide präsentieren den neuen Flyer des Lauftreffs.

FOTO: M. BULLA

■ Versmold (maja). Joggen hat sich mittlerweile zu einer echten Volkssportart entwickelt. Laufen macht fit, stärkt die Kondition und baut Stress ab. Das zeigt sich auch dienstags, donnerstags und sonntags am Kurt-Nagel-Parkstadion. Denn dann trifft sich der Lauftreff in Versmold (LiVe), um gemeinsam Sport zu treiben.

Es ist Dienstagabend kurz vor 19 Uhr. Organisator Ralf Häusler läuft sich schon einmal auf der Tartanbahn des Kurt-Nagel-Stadions warm. Nach und nach trudeln die anderen Läufer ein. Jeden Dienstag und Donnerstag treffen sie sich hier um 19 Uhr und sonntags um neun Uhr, um ihrem Hobby zu

frönen. Manche laufen, andere walken – mit oder ohne Stöcke. Die Walking- und Nordic-Walking-Gruppe trifft sich außerdem noch freitags um 17.30 Uhr. Es werden Strecken von fünf bis zu zehn Kilometern angeboten – je nach Lust und Kondition.

„Wir wollen einfach nur laufen. Ganz ohne Vereinsmeierei und Formalien“, sagt Ralf Häusler. Aus Sicherheitsgründen sind die Gruppen im Winter auf befestigten und beleuchteten Straßen unterwegs. Jeder, der Spaß an der Bewegung hat, kann mitmachen. Einzige Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten schon eine halbe Stunde ohne Pause durchhalten

können. „Weil es wichtig ist, die Technik richtig auszuführen, bieten wir einmal jährlich unter Anleitung eines erfahrenen Trainers einen Kurs im Nordic Walking an“, erläutert Häusler.

Seit mehr als zehn Jahren schnüren rund 40 Sportbegeisterte mehrmals wöchentlich ihre Turnschuhe am Kurt-Nagel-Stadion. „Wir begeistern uns gegenseitig und laufen gerne in der Gruppe“, erzählt Häusler, der jede Woche eine andere Strecke austüfelt, um den Teilnehmern immer etwas Neues zu bieten. Und deshalb ist er auch stets eine Stunde vor den Treffen unterwegs, um die Wege zu markieren.

„Wir wissen ja nicht, wo es lang geht. Und so malt Ralf akribisch an jeder Abzweigung Pfeile in die jeweilige Richtung“, berichtet Bianca Rolf, die als passionierte Nordic Walkerin unterwegs ist.

Das aktuelle Angebot wird nun auch in einem neuen Flyer zusammengefasst. Ralf Häusler bedankt sich in diesem Zusammenhang bei der Stadtparkasse, der Physiotherapie von Andreas und Carsten Meyer auf der Heide sowie dem Sporthaus Evelyn, die den Flyer finanziert haben. Denn jetzt sind endlich auch die Zeiten der Walking-Gruppen, die seit fünf Jahren mit von der Partie sind, enthalten.