

12. Mai 2011 11:00 Uhr

KLEEBLATTLAUF

Nordic Walking dient einem guten Zweck

Auftakt ist heuer am Stützpunkt Neusäß/Aystetten *Von Sigrid Wagner*



Edmund Steiger (Mitte) stempelt den Laufpass für eine Teilnehmerin am Kleeblattlauf. Der Erlös geht zugunsten der Kartei der Not.

Neusäß/Aystetten Bei strahlendem Sonnenschein und beinahe hochsommerlichen Temperaturen starteten die rund 120 Nordic-Walking-Teilnehmer den ersten Kleeblattlauf in diesem Jahr. Der Frühjahrslauf wurde in einer Kooperation des TSV Neusäß und des Kneippvereines Aystetten organisiert. „Unser Trainer Walter Gollmann betreut sowohl die Aystetter als auch die Neusässer Nordic-Walking-Gruppen“, so Edmund Steiger, Leiter des Kneippvereins. Da liege es doch nahe, dass die beiden Vereine sich zusammenschließen für diese Veranstaltung.

„Wir bieten wieder fünf Nordic-Walking-Veranstaltungen dieses Jahr mit je drei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an“, erklärte Michaela Schuster, die Sportbeauftragte des Landkreises Augsburg. Gemeinsam mit dem Naturpark West organisiert sie die fünf Stützpunkte und deren Stützpunktvereine vor Ort. Heuer wird noch in Auerbach, Zusmarshausen, Fischach und Anhausen gelaufen. Ein anspruchsvolles Programm und qualifiziertes Trainerpersonal soll die Wanderbegeisterten motivieren zu gesunder Bewegung. Die Teilnahme bleibt kostenlos, und mitmachen darf jeder. Freiwillig konnten die Läufer aber einen „Laufpass“ erwerben, dessen Erlös zugunsten sozialer Zwecke gesammelt wird.

„Wir schinden uns für die Kartei der Not“, witzelte ein Teilnehmer des Lauftreffs Sportanlage Süd. Allen Läufern gefiel die Verknüpfung zwischen gesundem Sport in frischer Waldluft und der Spende zugunsten eines sozialen Zweckes. Auch den beiden sportbegeisterten Frauen Emma Übelhör aus Schlipshausen und Erika Brandl aus Kreppen gefiel dieses Angebot. Sie sind bei jedem Lauf dabei und lassen sich immer ihren Laufpass abstempeln. „Mit mindestens drei Stempeln im Pass hat man die Chance, am Ende der Saison etwas zu gewinnen“, sagte Emma Übelhör und zählte ihre Errungenschaften auf: Bade- oder Saunatücher, Sporttaschen und viele andere Preise winken den Teilnehmern, wenn sie regelmäßig an den Kleeblatt- oder Landkreisläufen mitgehen.

Aystettens Bürgermeister Peter Wendel und 3. Bürgermeister Wilhelm Kugelman aus Neusäß gaben dann gemeinsam den Startschuss für die drei Rundtouren. Um den Ansprüchen aller Teilnehmer gerecht zu werden, wurden reizvolle und anspruchsvolle Waldstrecken ausgewählt. An den Versorgungsstationen gab es Getränke und Obst, um die Läufer bei Kräften zu halten.

Mit Farben gekennzeichnet

Die leichte Rundtour, gekennzeichnet mit der Farbe blau, führte über Waldwege mit einem leichten, drei Kilometer langen Aufstieg und rund 50 Höhenmetern. Schon mehr ins Zeug legen mussten sie die Walker, die die rote, also die mittelschwere Tour gewählt hatten. Die abwechslungsreiche Waldstrecke mit drei Anstiegen zwischen 40 und 70 Höhenmetern brachte die Sportler schon ordentlich ins Schwitzen. Landschaftlich reizvoll durch dichten Wald und am Rande des Schmuttertals entlang präsentierte sich ein sehr schöner Weg. Die

Profis unter den Nordic Walkern wählten die „schwarze Piste“. Die anstrengende und lange Rundtour zwischen Schmuttertal und „Blutigem Herrgott“ machte ihrem Namen alle Ehre. Mit stetigem Auf und Ab auf schönen Waldwegen und großen Anstiegen waren selbst geübte Sportler gefordert.

Das Bewegungspaket rundete Physiotherapeut Andreas Wagner ab. Er gab am Ziel den Sportlern noch die richtigen Tipps zur Regeneration und Anleitung zu Lockerungs- und Entspannungsübungen. Bei Kaffee und Kuchen konnten sich die müden Walker zum Abschluss noch im Sportheim erholen und bei gemütlichem Plausch den Tag ausklingen lassen.

Informationen beim Landratsamt Augsburg, Michaela Schuster,
Prinzregentenplatz 4, 86154 Augsburg, Telefon (0821) 3102-2394 oder unter
www.landkreis-augsburg.de/sport