



Trotz widrigem Wetter 20 "Neulinge" beim Start des Lauftreffs für Anfänger

Am vergangenen Montag, den 12. April trafen sich 20 Frauen und Männer am Deggendorfer Donau-Wald-Stadion, um am gemeinsamen Lauftreff teilzunehmen, den der Laufverein Deggendorf ausgeschrieben hatte. Es nieselte leicht vom Himmel und die meisten Anwesenden schauten noch etwas unsicher. Aber das änderte sich Punkt 18.00 Uhr sehr schnell. Der Leiter der Laufaktion Thomas Wagner begrüßte kurz die "Neulinge" und schon ging es los in



Richtung Bogenbach. Im Rhythmus zwei Minuten laufen, eine Minute gehen, zwei Minuten laufen bewegten sich die Laufanfänger sehr diszipliniert entlang des Bogenbaches. Bereits nach wenigen Laufminuten hatte fast jeder einen Unterhaltungspartner gefunden, sodass die Stimmung unter den



Teilnehmern schon bald auch sehr gut war. Wagner gab das Tempo vor, das die meisten auch ohne größere Probleme einhalten konnten und sein LV-Kollege Walter Körner bildete das Schlusslicht der Laufgruppe, damit auch eventuell Schwächere betreut werden konnten. Dies war aber nur in einem Fall notwendig. Ganz kompakt kamen alle nach 45 Minuten wieder am Donau-Wald-Stadion an. Es folgte noch die erforderliche Dehngymnastik für die mehr oder minder strapazierte Muskulatur, bevor die Auftaktveranstaltung des Lauftreffs zu Ende ging. Der nächste gemeinsame Lauf fand dann am darauffolgenden Donnerstag statt. Er wurde von Walter Körner geleitet, der erneut 15 Frauen und Männer begrüßen konnte. Nach den gleichen Vorgaben wie am

Montag kam die Gruppe wieder nach 45 Minuten zum Stadion zurück. Die ersten beiden Treffs wurden von den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen, sodass einer Weiterführung der Aktion von LV-Seite nichts im Wege steht. Der Rhythmus zwei Minuten laufen, eine Minute gehen, zwei Minuten laufen wird

noch einige Zeit beibehalten, bevor er gesteigert wird. Deshalb haben Interessenten immer noch die Möglichkeit "einzusteigen". Die Lauftreffs finden jeweils montags und donnerstags um 18.00 Uhr statt. Also das Motto des LV Deggendorf "Runter von der Couch – raus in die Natur" annehmen und zum Donau-Wald-Stadion kommen. Die Treffen finden bei jeder Witterung statt, denn "es gibt kein schlechtes Wetter, höchstens unzureichende Bekleidung", so auch eine Weisheit aus Läuferkreisen.



Text und Fotos: Walter Körner