

LEICHTATHLETIK

Fit bleiben, Spaß haben und an der frischen Luft Sport betreiben

WAIDHOFEN. Seit über zwölf Jahren trainieren begeisterte Läufer bei der Lauf-Team-Union bei nahezu jedem Wetter. Die Anstrengungen machen sich bezahlt und die Mitglieder können auf tolle Wettkampferfolge stolz sein. Viel wichtiger ist den meisten jedoch der Spaß an der Bewegung an der frischen Luft.

von CORINA SCHÄFER



Laufen kann man bei jedem Wetter, auch im Schneesturm.

39 Hobbysportler beschlossen am 23. Oktober 2000, den LTU als eine Sektion der Sport-Union Waidhofen zu gründen. Ursprünglich ging der Verein aus dem ULC Horn hervor, mit dem nach wie vor gut zusammengearbeitet wird. Im Laufe der Jahre fanden sich immer mehr Laufbegeisterte und so freut sich der Verein nun über 119 Mitglieder, von denen etwa 35 aktiv für Wettbewerbe trainieren.

Der Nachwuchs kommt oft aus den eigenen Reihen. Sehen die Kinder ihre Eltern laufen, so wollen sie irgendwann selbst mittrainieren und bei Wettkämpfen ihr Können unter Beweis stellen. Da die Jugendförderung zeitaufwändig ist, wurde mit dem ULC Horn eine Vereinbarung getroffen um die Jüngsten optimal aufbauen zu können. Gelaufen wird

das ganze Jahr über. „Das Wetter spielt keine Rolle, die richtige Kleidung ist wichtig“, erklärt der Obmann des Vereins, Manfred Böhm. „Laufen ist ein Sport ohne viel Aufwand. Man braucht eigentlich niemanden dazu und man muss nirgendwo hinfahren.“

Mit dem Training beginnen

Ohne große Vorbereitungen kann man jederzeit mit dem Training beginnen. Die Verletzungsgefahr ist eher gering und auch ehemalige Fußballspieler, deren Gelenke und Bänder schon etwas in Mitleidenschaft gezogen wurden, können diesen Sport meist problemlos über mehrere Jahre hinweg ausführen.

Erich Scharf, der stellvertretende Obmann, legt im Training

wöchentlich etwa 100 Kilometer zurück. 2012 bewältigte er laufend 5.000 Kilometer.

„Der Körper sucht sich seinen eigenen Laufstil“, berichtet Schriftführer Rudolf Cerny von seinen Erfahrungen. Erich Scharf ergänzt: „Man kann aber schon auch einiges falsch machen dabei.“ Um angehenden Läufern die richtige Technik zu vermitteln, wurden die wöchentlichen Lauftreffs ins Leben gerufen. Jeden Sonntag startet um 9.30 Uhr ein Lauftreff bei der Sporthalle, wo etwa zwei Stunden lang die Grundlagen vermittelt werden.

Außerhalb dieser Lauftreffs trainiert jedes Mitglied individuell. „Jeder hat andere Ziele, einen anderen Trainingszustand und

ein anderes Tempo“, erklärt der Obmann. Während die einen Marathondistanzen bevorzugen, sehen andere ihre Qualitäten eher im Halbmarathon.

Auch mal Pausen machen

Generell wird empfohlen, für jeden Wettkampfkilometer einen Tag Pause zu machen. „Pause machen heißt, einfach nur locker zu laufen, ruhig und ohne jeden Druck“, beschreibt Kassier Emerich Kuttner das Programm.

Die Aktiven starten bis zu 40mal im Jahr bei Wettkämpfen. Das geht natürlich an die Substanz. „Es ist wichtig, im Winter auch mal einfach nur an den Konditionsaufbau zu denken und nicht bei jedem Bewerb Druck zu machen“, erzählt Scharf.

Für Tempoeinheiten wird von den Mitgliedern die Laufbahn bei der Sporthalle genutzt. „Im Winter muss halt zuerst jemand eine Spur freischaufeln“, schmunzeln die Vorstandmitglieder des LTU. Ein Höhepunkt des Jahres ist der Waidhofener Stadtlaf, der sich zu einem wahren Anziehungspunkt für Sportler von Nah und Fern entwickelt hat. Kamen 2003 286 Läufer ins Ziel, waren es 2012 bereits 1.710. Heuer wird es am Freitag, 24. Mai, zum 19. Mal heißen: „Start frei“. ■

TEAM FRANK STRONACH

Spitzenkandidatin
Waidhofen/Thaya
Doris Bednar

13.2.2013 Aschermittwoch ab 15 Uhr:
Gasthaus zum Goldenen Hirschen, Hauptplatz 30, Waidhofen/Thaya
Team Frank Stronach lädt zum Heringsschmaus (Rollmops) - unter dem Motto: „Der Fisch stinkt vom Kopf.“
Im gemütlichen Rahmen informieren wir Sie über unser Programm

14.2.2013 Wahlauftakt in Tulln
Gratisbus - Abfahrt Gr. Siegharts, Dr. Rudolf-Kraus-Pl., 15:30 Uhr, Abfahrt Waidhofen, Hauptpl., 15:45 Uhr

20.2.2013 Mittwoch ab 15 Uhr:
EKZ Mall - Waidhofen/Thaya, Diskussion mit Ernest Gabmann jun.

Fundhund Am Samstag, 2. Februar, wurde ein Schäfermischling bei Groß Siegharts gefunden. Die Hündin ist circa fünf Jahre alt, nicht gechipt und sehr ängstlich. Sie wurde ins Tierheim Schlosser (02864/2319) gebracht.