

Parcours um den Wöhrder See eröffnet

Treff der Turnschuhträger - Prominente Mitläufer



NÜRNBERG - Kleine Dreiecke weisen den Weg: Bei strahlendem Sonnenschein feierte am Samstag der neue «Laufparcours Wöhrder See» seine Eröffnung und lockte rund 3500 Menschen.



«Das ist der Winterspeck«, winkt die 70-jährige Nürnbergerin ab. Am Cadion-Stand, ein Hersteller für «sinnvolle Nahrungsergänzung», bildet sich schnell eine Schlange. Hier kann man eine Körperanalyse, sprich Fettanteil, Körperwasser sowie Muskel- und Knochenmasse, durchführen lassen. Bei einer Größe von 1,64 Meter bringt die rüstige Seniorin immerhin 80,6 Kilo auf die Waage. «Ich bin eine passionierte Radfahrerin und Schwimmerin.

Jetzt im Frühling geht es wieder los«, verkündet diese entschlossen. Auch mit dem Wassergehalt ihres Körpers ist Cadion-Chef und Extremsportler Stefan Schubart nicht zufrieden: «Sie müssen viel mehr trinken - und zwar regelmäßig, über den ganzen Tag verteilt.« Dies ist das Problem der meisten Besucher, das zeigen die

Messungen. «Deutlich zu wenig Wasser im Körper und zu wenig Muskelmasse«, bilanziert Schubart.

Lieber für Beleuchtung

Manche informieren sich an den Ständen, andere wollen laufen - wie die 28-jährige Melanie Dümmler. Ihr Urteil über die drei farbig markierten Wege? «Ich kenne die 8-Kilometer-Strecke sowieso, aber für Neulinge sind Ausschilderung und Kilometerangaben sicher hilfreich«, meint die Nürnbergerin. Während eine andere Mitläuferin tönt, man hätte das Geld lieber nutzen sollen, um weitere Laufwege zu beleuchten. Am Wöhrder See seien sowieso schon genügend Skater, Radfahrer, Walker und vor allem Jogger unterwegs.

Bei den Eröffnungsläufen der mit 79 Wegweisern und fünf Infotafeln markierten Strecken des neuen Parcours nehmen insgesamt 200 Menschen teil. Auch Sportbürgermeister Horst Förther ist mit von der Partie. Seine ganz persönliche Laufpremiere am Wöhrder See, «aber ich jogge auch in Zukunft lieber vor der Haustür«, sagt er und meint Zabo. Förther startet Seite an Seite mit Staatsminister Günter Gloser. Der 59-Jährige läuft in der Regel zwei Mal die Woche. Heute aus gegebenem Anlass ausnahmsweise am Wöhrder See, aber «mein Laufparcours ist und bleibt das Knoblauchsland«, sagt er augenzwinkernd.

Laufstil unter die Lupe genommen

Großer Nachfrage erfreut sich ferner der adidas-Stand. Hier wird der Laufstil unter die Lupe genommen, und für einen Testlauf erhält man leihweise gleich das passende Schuhwerk. Auch bei der Fragestunde mit Ultraläufer Robert Wimmer ist der richtige Sportschuh ein Thema. Der 43-Jährige steht eine Stunde lang den Besuchern Rede und Antwort, auch wenn die Resonanz nicht so rege ist.

Neben dem nahenden Transeuropalauf, der am 19. April startet, kommen immer wieder Fragen zum richtigen Training. Wimmer meint: «Die Abwechslung macht es.« Entscheidend für eine Leistungssteigerung sei der Wechsel von Belastung und Entlastung, denn «ein höheres Tempo pflegt den Laufstil«. Anfängern empfiehlt er zwischen Joggen und Walken zu variieren. «Hier gilt es nicht, am Stück zu Laufen, sondern möglichst lange in Bewegung zu bleiben.« Zwischen 30 bis 60 Minuten seien je nach Alter und Körpergewicht machbar.

«Viele setzten sich zu hohe Ziele und gehen von Null auf 100«, ergänzt der Laufprofi. Man solle sich seines gesunden Körpers erfreuen, ihn pflegen und nicht ständig nur auf Höchstleistung trimmen. Sein Rat für echte Couch-Potatos? «Alles beginnt mit dem ersten Schritt«, motiviert er. Man solle einen festen Termin mit sich und seinem Körper ausmachen

und den im Tagesablauf integrieren. «Laufen ist Freude, Bewegung und Spaß - das merkt man recht schnell, wenn man es nur ausprobiert.»

Auch am kommenden Samstag und Sonntag werden jeweils von 10 bis 18 Uhr auf dem Norikus-Parkplatz eine Beratung mit Laufstilanalyse und Footscan angeboten.

Claudia Beyer

6.4.2009

© NÜRNBERGER NACHRICHTEN

