

Sonderpreise für fitte Gruppen

Am 18. September Volkslauf „Gesund beginnt im Mund“ im Kurgebiet Randringhausen

■ **Bünde** (NW). Die inzwischen elfte Auflage des Volkslaufes „Gesund beginnt im Mund“ steht am Samstag, 18. September, im Kurgebiet Bünde-Randringhausen an. Die Organisatoren um die Zahnärztliche Gesellschaft für Patienteninformatio(n) (ZGP) haben diesmal den VfL Klosterbauerschaft zur Unterstützung mit ins Boot geholt. Auch die Streckenführung mit neuem Start- und Zielbereich am Kurhaus Ernstmeier wurde verändert. Es geht nun auf einen Rundkurs von 10,6 Kilometern Länge, der je nach Fitness bis zu fünfmal gelaufen werden kann. Entsprechend ergeben sich beim Blocklauf Distanzen bis 52,8 Kilometer. Die Bambini, gehen dagegen wieder auf eine 600 Meter lange Strecke.

Besonderen Wert legen die Veranstalter auch diesmal wieder auf Gruppen. So gibt es Son-

derpreise für die fitteste Schulklasse, Betriebsgruppe oder Fußballmannschaft. Auch der Kindergarten mit den meisten Voranmeldungen sowie allgemein die Gruppe mit den meisten Voranmeldungen erhalten Sonderpreise.

Die NW stellt im Vorfeld des Laufes einige Gruppen vor, die in Randringhausen an den Start gehen wollen. Den Anfang macht der Lauftreff des VfL Holsen:

Seit dem Jahr 2001 treffen sich jeden Montag und Freitag um 18 Uhr am Sportplatz in Holsen die Läufer und Läuferinnen des Lauftreffs unter der Leitung von Lauf-Walking-Lehrtrainerin Regina Hesse und Lauf-Walking-Instructor Klaus Hesse. Nach dem gemeinsamen Start finden sich die Läuferinnen und Läufer zu Gruppen zusammen, die in moderatem Tempo etwa

eine Stunde durch die Landschaft in und um Holsen laufen. Beim Laufen kommt die Geselligkeit nie zu kurz, denn reden während des Laufens ist Pflicht. So ist immer für Unterhaltung gesorgt und auch die Atemfrequenz der Läufer bleibt unter Kontrolle – beides ist sowohl die Fitness als auch für die Geselligkeit wichtig.

Im Winter, während der Vorbereitungsphase auf die neue Saison, bleibt man auch schon mal auf dem Sportplatz. Zur Verbesserung von Koordination und Technik werden verschiedene Übungseinheiten angeboten. Im Sommer lassen sich auf dem Rasenplatz herrlich Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen durchführen.

Beim Lauftreff Holsen zählt nur diejenige Leistung, die mit dem Gedanken des gesunden Laufens vereinbar ist. Bei allem

Spaß am Laufen möchten verschiedene Läufer und Läuferinnen aber auch ihre Fähigkeiten bei Laufveranstaltungen unter Beweis stellen. Die beliebtesten Veranstaltungen sind hier die Volksläufe in der Umgebung wie neben dem „Gesund beginnt im Mund“-Volkslauf auch der „Meller Stadtlauf“ oder Trainingsläufe mit befreundeten Laufgruppen oder Wohltätigkeitsläufe.

In diesem Jahr organisierte die Gruppe erstmals den 430 Kilometerlangen Staffellauf von Bünde in die Partnerstadt Leisnig, der ebenfalls keinen Wettkampfcharakter hatte, sondern ein reiner Freundschaftslauf im wahrsten Sinne des Wortes war. An dieser einmaligen Lauftour nahmen Lauffreunde aus allen Bänder Laufgruppen teil und genossen das gemeinsame Lauferlebnis nicht nur beim Laufen. Die Gastfreundschaft der Leisniger Laufgruppe war so ein-drucksvoll, dass der nächste Laufausflug wohl zum „Burgenlauf“ in der Partnerstadt Leisnig führen wird.

Alljährlich Ende Januar veranstaltet die Gruppe einen Trainingslauf über 34 Kilometer rund um das Bänder Stadtgebiet, kurz „Rund Bünde“ genannt. Mittlerweile nehmen auch Läufer aus anderen Vereinen diese Möglichkeit zum Langstreckentraining in der Winterzeit gern wahr. Jedes Jahr am Montag nach den Osterferien wird ein zehnwöchiger Anfängerkurs angeboten, der Neueinsteigern und Wiedereinsteigern beim Start ins Läuferleben helfen soll.

Weitere Informationen zum Holsler Lauftreff gibt es unter www.vflholsen.de. Nähere Ausführungen zum Volkslauf in Randringhausen sind zu finden unter www.gesund-beginnt-im-mund-volkslauf.de



Vorfrende: Der Volkslauf in Randringhausen zählt für die Mitglieder des Holsler Lauftreffs zu den beliebtesten Veranstaltungen.

FOTO: NW