

Ablenkung in Corona-Zeiten

VEREINSLEBEN Virtueller Lauftreff der Turbo-Schnecken trifft sich erstmals

VON BJÖRN OTHLINGHAUS

Lüdenscheid – Vor zwölf Wochen betraten die Turbo-schnecken Neuland mit dem Start ihres ersten virtuellen Lauftreffs. Jetzt kamen die Läuferinnen – alle Teilnehmer mit Ausnahme der Kursleiter waren Damen – am Mittwoch zu einem finalen, echten Lauftreff an der Fuelbecker Talsperre zusammen.

„Wir waren der Ansicht, dass ein Breitensportverein Antworten finden muss auf die aktuelle Corona-Situation“, erklärt dazu Christian Wedi, der den virtuellen Lauftreff gemeinsam mit Arno Dumke leitete. Da ein gemeinsames Laufen, wie es zuvor bei ähnlichen Treffs praktiziert wurde, während des Logdowns nicht möglich war und es für solche Situationen vor einem Vierteljahr auch noch keine allgemein verbindlichen Hygieneregeln gab, mussten die Teilnehmer des virtuellen Lauftreffs anhand von Trainingsplänen individuell aktiv werden und ihre Aufgaben allein erfüllen.

Mitmachen konnten dabei sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, die unterschiedlich anspruchsvolle Trainingspläne erhielten. „Jeder Teilnehmer hatte sieben Tage Zeit, seinen Trainingsplan umzusetzen, und danach gab es an jedem Mittwochabend ein virtuelles



Erstes Treffen an der Fuelbecker-Talsperre: Die Mitglieder des virtuellen Lauftreffs der Turbo-Schnecken hatten vorher in der Corona-Zeit alleine trainiert.

FOTO: OTHLINGHAUS

Treffen im Internet, bei dem per Video-Konferenz oder in der WhatsApp-Gruppe über das Geschehene gesprochen wurde“, so Christian Wedi. Jeder Läufer konnte sich aussuchen, an welchem Ort er seinen Trainingsplan absolviert, und es gab lediglich zeitliche Vorgaben und eben keine Strecken, die bewältigt werden mussten.

„So konnten wir dem aktuellen Trainingsstand der einzelnen Teilnehmer besser Rechnung tragen“, erklärt Arno Dumke. Natürlich wurden

die Anforderungen von Trainingsplan zu Trainingsplan moderat gesteigert, damit die Teilnehmer am Ende der drei Monate auch einen messbaren Erfolg für sich verzeichnen konnten. Im Rahmen der unterschiedlichen Online-Meetings bekamen die Läuferinnen von den beiden Kursleitern natürlich auch wichtiges Wissen vermittelt, zum Beispiel, wie die richtige Ausrüstung zum Laufen aussehen muss, wie der Läufer effektiv auf seine Sicherheit und Gesundheit achten kann

und wie er seine eigene Leistungsfähigkeit objektiv einschätzen kann.

Auch sportwissenschaftliche Themen wie zum Beispiel die Bedeutung der Herzfrequenz oder die Superkompensation, also die Anpassungsprozesse des Körpers im Rahmen des Trainingsfortschritts, standen auf dem Programm. Beim einzigen „echten“ Treffen der Truppe an der Fuelbecker Talsperre wurde allen Teilnehmerinnen noch einmal eine letzte, anspruchsvolle Aufgabe ge-

„ Während des Trainings merkte ich, dass ich tatsächlich immer besser wurde...“

Claudia Oberst, Teilnehmerin des virtuellen Lauftreffs

stellt: 45 Minuten am Stück Laufen. Unterm Strich sind alle Damen nach drei Monaten virtuellem Lauftreff hochzufrieden und zeigten sich begeistert von dem Trainingsergebnis, zum Beispiel Claudia Oberst: „Ich habe aus Corona-Frust mitgemacht und mich nach den ersten Tagen zunächst gefragt: ‚Warum tust du dir das eigentlich an?‘“, erinnert sich die Teilnehmerin, „doch während des Trainings merkte ich, dass ich tatsächlich immer besser wurde.“ Aufgrund der erfolgreichen ersten Ausgabe des virtuellen Lauftreffs wollen die Turboschnecken noch in diesem Jahr ein weiteres Angebot dieser Art nachschieben. „Ab September können sich alle Interessenten anmelden und am 30. September soll es dann losgehen“, sagt Arno Dumke.

Anmeldungen nehmen die Turbo-Schnecken unter ☎ 02351 9744480 oder per E-Mail unter buero@turbo-schnecken.com entgegen. Weitere Infos gibt es im Netz: www.turbo-schnecken.com.