

Laufen? Mit Vergnügen!

Die „Laufgemeinschaft Rheinbraun“ stellt sich vor



Rheinbraun-Training für Laufinteressierte: Revierweit nehmen rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter teil.

Von Dr. med.
Matthias Franzkowiak

Laufen ist die elementare Sportart an sich. Keine andere Sportart ist so grundlegend einfach. Ein Lauftraining ist fast überall problemlos und ohne aufwendige Ausrüstung durchführbar. Und schließlich: In keiner Sportart ist der Leistungsanstieg bei kontinuierlichem Training so linear und so unaufhaltsam.

Aus ärztlicher Sicht müßte vielen Menschen Laufen quasi „auf Rezept“ verordnet werden. Etwa so: „Verordnung von Laufen, mindestens 30 Minuten, dreimal wöchentlich. Selbständig durchzuführen!“

Tatsächlich bietet sich der Laufsport als wirksames Mittel zur Behandlung beziehungsweise zur Vorbeugung gegen zahlreiche Gesundheitsstörungen an. Vielfältige Gesundheitseffekte eines regelmäßigen Lauftrainings sind nachgewiesen:

- Das Herz wird kräftiger und arbeitet ökonomischer.
- Das Atemvolumen wird vergrößert.
- Der Fettstoffwechsel wird positiv reguliert.
- Ein erhöhtes Körpergewicht nimmt ab – viel nachhaltiger als durch Diät allein!
- Das Risiko der Arteriosklerose (Gefäßverengung, zum Beispiel an den Herzkranzgefäßen) wird gesenkt.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Wohlbefinden und Selbstbewußtsein werden gesteigert.

Für Läufer/innen ist schließlich das Erleben der eigenen Leistungsfähigkeit ein entscheidender Gewinn.

Am besten verdeutlicht dies der vielzitierte Satz des Sportmediziners Professor Hollmann „20 Jahre 40 bleiben“. Das heißt: Der altersbedingte Abbau des körperlichen Leistungsvermögens wird durch regelmäßigen Ausdauersport gestoppt. Als lohnendes Ziel bot es sich an, die Verbreitung des Laufsports auch in der Rheinbraun-Belegschaft zu fördern.

Im Rahmen der Aktivitäten zur betrieblichen Gesundheitsförderung entstand mit dieser Zielsetzung das „Rheinbraun-Trainingsprogramm für Laufinteressierte“.

Seit Oktober 1996 haben sich revierweit 50 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zur Teilnahme gemeldet. Die Spannweite reicht vom absoluten Laufanfänger bis zum wettkampferfahrenen und – mehr oder weniger – leistungsorientierten Langstreckenläufer. Das Trainingsprogramm umfaßte verschiedene Angebote, die, abhängig von individueller Ausgangssituation und Zielvorstellung, einzeln oder „als Paket“ genutzt werden konnten: Informationsveranstaltungen über Trainingsaufbau und Trainingsplanung, sportmedizinische Untersuchungen, Leistungstests zur Trainingssteuerung und schließlich regelmäßige Lauftreffs.

Zwei auf dem Gebiet der modernen Trainingslehre besonders erfahrene Sportwissenschaftler wurden engagiert und halfen den Teilnehmern, einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Viele waren

überrascht, welch unerwarteter Leistungszuwachs sich mit der Zeit einstellte. Kein Wunder also, daß man bald ein größeres Ziel ins Auge faßte: den Marathon.

Am 5. Oktober 1997 war es soweit: 20 Rheinbraun-Mitarbeiter, darunter zwölf Erststarter, beteiligten sich erfolgreich am erstmals ausgetragenen Köln-Marathon. Die einhellige Meinung danach: „Wir sind auch im nächsten Jahr wieder dabei!“ Darüber hinaus nahm die „Laufgemeinschaft Rheinbraun“ an Volksläufen im Revier und in der Region teil. Auch im kommenden Jahr sind gemeinsame Aktivitäten geplant.

Weitere Läufer und Läuferinnen, die Interesse haben, sich an einem Aufbautraining im Rahmen der Laufgemeinschaft zu beteiligen, sind dazu herzlich eingeladen. Ganz besonders sollen hier auch Neueinsteiger/innen ermutigt werden, sich zu melden! (Auskunft unter Telefon 21745)