

Lauf-10-Abschlusslauf der Naturfreunde in Wolnzach In 10 Wochen 10 km Laufen - Mutige Laufnovizen beim Härtetest ihres 10- wöchigen Trainings

Ist dies möglich, einen 10-km-Lauf mit nur 10 Wochen Training erfolgreich zu absolvieren? Diese Frage beschäftigte über mehrere Wochen Bayernweit über 35.000 Teilnehmer der Lauf-10-Aktion aus 220 verschiedenen Vereinen. Die Naturfreunde Töging mit ihren 64 höchst motivierten Teilnehmern waren dieses Jahr erstmalig auch dabei. Krönender Abschluss war der Härtetest in der Hopfengemeinde Wolnzach. Das Ganze beruht auf einer Initiative des Bayrischen Rundfunks in Zusammenarbeit mit dem BLV wobei die Aktion dieses Jahr bereits zum neunten Male stattgefunden hat.

Mit den sehr engagierten und erfahrenen Trainern Eva, Kathi, Manfred und Alois welche ganz toll von Anita, Gerhard und Uli unterstützt wurden startete das 10-wöchige Trainingsprogramm am 25. April diese Jahres. Nach leichtem Einstieg wurde das Trainingspensum Woche für Woche gesteigert. Die anfangs eher noch sehr kühlen und regnerischen Witterungsverhältnisse haben sich bis zum großen Finale in Wolnzach sehr zum Leidwesen der Teilnehmer mit zum Teil sehr hohen Temperaturen bis zu 32 Grad im Schatten verändert. Jedoch kein Wetter, weder Wind, Regen, Graupel, Gewitter oder große Hitze konnten der Motivation Abbruch leisten.

Mit großer Freude und Genugtuung konnten die Trainer die Fortschritte beobachten. Die Laufstrecken wurden länger, das Tempo schneller und die Gehpausen weniger. Die ganz tolle Stimmung, selbst bei schweißtreibendem Training, sowie das Schließen von Freundschaften waren eine durchaus gewollte und freudige Nebenerscheinung und runden die Aktion noch zusätzlich als vollen Erfolg ab! So reihte sich Trainingseinheit an Trainingseinheit und die Zeit verging wie im Flug. Die zu Beginn so lange erscheinenden 10 Wochen schmolzen, erst langsam, dann immer schneller bis dann der Tag X vor der Türe stand.

Am Freitag, den 08. Juli machten sich 36 Läufer auf den Weg nach Wolnzach um sich die Bestätigung für ihr Tun der letzten Wochen abzuholen. Der nicht ganz günstige Termin an einem Freitag machte zum Leidwesen die Teilnahme des einen oder anderen nicht möglich. Schon die Tage vorher wurde tolles (Bade-)Wetter vorausgesagt. Für die über 4.000 Teilnehmer des Abschlusslaufes jedoch waren die 28 Grad im Schatten keineswegs ideales Laufwetter wobei der Startschuss auch noch bei hoch stehender Sonne um 16.45 Uhr fiel. Die Strecke verlangte zusätzlich auch noch einiges ab wo es doch von KM 2 bis 5 stetig bergauf ging. Kühlende Erfrischungen durch Wasserduschen wurden von den Läufern auch dankend angenommen welche von den zahlreichen Zuschauern an der Laufstrecke mit dem Wasserschlauch gespendet wurden. Nach dem Bergfest bei KM 5 ging es dann stetig bergab Richtung Ziel wobei bei vielen, je näher das Ziel rückte, die Beine immer schneller wurden! In der Fach- oder Läufersprache nennt man dies auch „Runners High“.

Schon hunderte Meter vor dem Ziel kochten dann die Emotionen hoch. Die letzten Kräfte wurden mobilisiert, Hände von Zuschauern abgeklatscht, die Arme immer wieder hoch geworfen und die Ziellinie unter sehr viel Applaus der euphorischen Zuschauer mit einem Strahlen im Gesicht überlaufen. Man konnte auch so manche

Träne in den Gesichtern beobachten!

„Alle von den Naturfreunden Töging betreuten 36 Läuferinnen und Läufer haben in Wolnzach gesund und überglücklich die 10-Km-Strecke geschafft. Hierbei gebührt den Laufnovizen allergrößter Respekt vor dieser Wahnsinnsleistung, herzlichen Glückwunsch!“

Nach Verpflegung und Auffüllen des Wasserhaushalts ging es nach dem Duschen noch zu einem kurzen Besuch des tollen Abschlussfestes. Jedoch blieb nicht viel Zeit da die Heimreise noch auf dem Programm stand. Bei der Heimfahrt wurde neben müden, aber überaus glücklichen Teilnehmern aber auch noch gefeiert und zudem viel gesungen wobei der eine oder andere Piccolo oder die Flasche Bier noch seinen Abnehmer fand!

Damit aber auch denen welche am 08. Juli nicht dabei sein konnten und die Möglichkeit nicht verwehrt bleibt sich zu beweisen werden die Naturfreunde am Donnerstag den 21. Juli 2016 noch einen internen 10 km-Lauf organisieren welcher im Altöttinger Forst über die Bühne geht. Zahlreiche Anmeldungen liegen bereits vor.

Als überaus großen Erfolg können die Naturfreunde Töging sowohl die Lauf-10-Aktion als auch den Abschlusslauf als vollen Erfolg verbuchen. Das Ziel wurde mehr als erreicht! Die Organisation von Training, Abschlusslauf und so manch anderer „Kleinigkeit“ war hervorragend geregelt. Der Trainerstab, alle Helfer und natürlich die Teilnehmer waren superb!

Auch unserem Sponsor, Hr. Lettl dem Besitzer der Inntal-Apotheke in Töging, noch ein herzliches Dankeschön welcher mit so manchem Taler und fachkundiger Ernährungsberatung seinen Teil zum Erfolg beigetragen hat.

Es ist nur zu hoffen dass alle Teilnehmer ihre Motivation beibehalten und weiterhin auf den Gesundheitssport setzen. Die Naturfreunde Töging freuen sich natürlich für jeden Teilnehmer der seinen „inneren Schweinehund“ überwinden konnte und hoffentlich auch dabei bleibt, vielleicht sogar bei einer der Laufgruppen der Naturfreunde welche sich immer am Montag zum Lauftreff einfinden!