

## Der Weg ist das Ziel

Beim Adventslauf gingen diesmal all die jungen Athleten an den Start, die es mal versuchen wollten die 2 km ausdauernd zu laufen und ins Ziel zu kommen... - es hat jeder geschafft. Super! Sie wurden mit einer Urkunde belohnt:



Die Mädchen der B-Schülerinnen setzten noch einen drauf, denn als Mannschaft holten sie sich noch den Wanderpokal. Glückwunsch!



## Lauftreff

Den Lauftreff gibt es seit Januar 1996 – und viele LäuferInnen sind seit der Gründung dabei. Wir sind eine „gemischte Truppe“. Frauen und Männer in jeder Altersklasse laufen bei den Lauftreffs mit. So bilden sich meist kleine Gruppen mit annähernd gleichen „Leistungen“. Leistungen? Was muss man denn da leisten? Es soll doch Spaß machen – oder?

Natürlich steht der Spaß am Laufen im Vordergrund. Leistungen sind für die meisten Lauftreffler absolut nachrangig. Gute LäuferInnen haben natürlich auch schon an Läufen mit 5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon teilgenommen und trainieren dafür auch schon mal etwas kräftiger. Die meisten Lauftreffler laufen jedoch „just for fun“ und für die Gesundheit.

Die große Fitnesswelle rollt. Der Ernährungsbereich wirbt mit Produkten zur Fitness. Fitness-Center haben Hochkonjunktur. Wäre das nicht auch der richtige Zeitpunkt mit dem Laufen anzufangen? In der Gruppe fällt es leicht den Einstieg zu finden.

Wie wirkt sich das Laufen aus? Hier einige Aspekte aus der Fachliteratur:

- Das Herz- und Kreislaufsystem wird gestärkt.
- Das Gehirn wird besser durchblutet.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Muskulatur und der Bewegungsapparat werden gestärkt.
- Die Lunge wird gekräftigt.
- Der Stress lässt sich leichter abbauen.
- Die Gewichtskontrolle (und das Abnehmen) fallen leichter.
- Das Naturerlebnis ist kostenlos auch noch dabei.

Also: Laufschuhe anziehen und loslaufen! Spezielle Tipps für Einsteiger und – *sofern gewünscht* – ein Lauf unter ständiger Pulsmessung erleichtern den Einstieg. Wie wäre es mit einer Schnupperstunde? Einfach mit der Abteilung oder direkt mit Roland Schmitt Kontakt aufnehmen.

Unsere Welt besteht nicht nur aus Laufklamotten, Laufschuhen, Strecken und Zeiten. Wir treffen uns während eines Jahres auch gerne zum Grillen, Feiern, Essengehen. Also noch ein Grund mehr beim Lauftreff mitzumachen.

## Geplante Termine im 1 Halbjahr 2003:

- „Frühlingsfest“ der Lauftreffler – Termin wird im Mitteilungsblatt veröffentlicht
- 29. März 2003, Germanenlauf in St. Ilgen (5 oder 10 km)
- 27. April 2003, Halbmarathon Heidelberg
- 31. Mai 2003, Spargellauf in Lampertheim (5, 10 oder 21 km)
- 22. Juni 2003, Stadtlauf in Möckmühl (5 oder 10 km)

Hier noch ein paar Infos zum Lauftreff – was gibt es seit der letzten Ausgabe zu berichten? Das Winterwetter konnte uns nicht von unseren Läufen abhalten. Im Dezember 2002 waren einige von uns noch beim Adventslauf des TSV Schönau dabei. Wir konnten zwischen einem Lauf über 4,5 oder 14,5 km wählen.

Beide Strecken sind immer wieder – *bedingt durch die kräftigen Steigungen* – recht anspruchsvoll. Somit sind alle Gewinner, die im Ziel ankommen. Für uns zählt eh nur der olympische Gedanke „dabei sein ist alles“. Hier trotzdem einmal ein Hinweis auf die Ergebnisse aus den Läufen. Die Kurzstrecke über 4,5 km wurde in Zeiten zwischen 26 und 31 Minuten gelaufen. Bei der Langstrecke lagen die Zeiten zwischen 1:05:13 und 1:45:21.



Für alle deren Lust am Lauftreff nun geweckt wurde – unsere Zeiten:

Mittwoch 17.00 Uhr (Winterzeit 16.00 Uhr)

Samstag 17.00 Uhr (Winterzeit 15.00 Uhr)

## Die Neckarsteinacher Jugend startet durch

Einen guten Start ins neue Wettkampfsjahr zeigten die jungen Athleten beim Hallensportfest in Eppelheim. Schülerinnen und Schüler zwischen acht und vierzehn Jahren hatten sich zu dem gut besetzten Wettkampf gemeldet.



Jüngster Teilnehmer war Lars Zawatzky in der Klasse M8. Im Weitsprung erreichte er mit 2,61m in einem großen Teilnehmerfeld einen hervorragenden 5. Platz. Beim 35m Lauf wurde er in seinem Vorlauf zweiter in 7,2 sek. und qualifizierte sich damit für den B-Endlauf. Hier konnte er sich nochmals steigern und gewann in 7,0 sek.

Bei den Mädchen W10 startete Melina Thieme, sie wurde im Weitsprung (mit fast 30 Teilnehmern) mit 2,71m vierte. In 35m-Sprint qualifizierte sie sich für den Endkampf mit 6,7 sek. als zweite ihres Vorlaufs. Im Endlauf wurde sie in 6,8 sek. Fünfte.

In der älteren Klasse W11 sprangen und sprinteten Janine Teynor und Cornelia Siegel mit. Beide erreichten im Weitsprung 2,32m und landeten damit im Mittelfeld, im Sprint über 35m wurden beide in ihren Vorläufen vierte. Janine durchlief nach 7,7sek. das Ziel, Cornelia war mit 7,4sek. schneller.

Bei den Mädchen der Altersklasse W13 war Vanessa Zawatzky mit dabei. Über 35m Hürden wurde sie in guten 7,2sek. Zweite und erreichte damit den Endlauf, wo sie ebenfalls Zweite wurde mit 7,1sek. sich dabei aber etwas steigern konnte. Über die Flachstrecke war sie mit 5,4sek. so schnell wie die Jungs und genauso gut.



Vanessa Schramm war bei den Mädchen W14 dabei. Auch sie konnte durchweg gute Ergebnisse erzielen. Über 35m Hürden wurde sie in ausgezeichneten 7,6 sek. Vierte. Die gleiche Platzierung erzielte sie über die flache Strecke in 5,9sek. Ein super Ergebnis gelang Vanessa, die zum ersten mal am Kugelstoßen teilnahm. Sie konnte sich von Stoß zu Stoß steigern und wurde schließlich mit 7,29m Dritte.



Diese durchweg guten Ergebnisse machen deutlich, dass mit dem Nachwuchs der LG Ngd wieder zu rechnen ist. Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison ist gelegt und zeigt den Trainern, dass sie damit auf einem guten weg sind.

Anke Schindele