



Die Lauftreffs trainieren für den Stadtlauf am 8. Juni. Im Organisationsteam: Dr. Andreas Weniger, Katja Mayer, Frank Lauxtermann und Dietmar Fladerer. Foto: Kaya

Training auf einen Blick

- **Innenstadt/Stadtjägerviertel** Localbahn-Brücke gegenüber Rosenau-Stadion, montags um 18.30 Uhr (Walking und Jogging)
- **Pfersee/Rosenau/Thelottviertel** DJK-Vereinsheim, Wasenmeisterweg, montags um 10 Uhr (Walking), Sportkreisel, Eberlestraße 29, mittwochs um 8.30 Uhr (Jogging)
- **Oberhausen/Bärenkeller** Drei-Auen-Schule, Ahomerstraße 21, montags um 9 Uhr (Walking) und freitags um 11 Uhr (Jogging)
- **Kriegshaber** Juze, Rockensteinstr., mittwochs 18 Uhr (Jogging)
- **Firnhaberau/Hammerschmiede** Basketball-Anlage, Gomm-Weg, montags um 9 Uhr (Walking) und montags um 18 Uhr (Jogging)
- **Lechhausen** TSG-Sporthalle, Schillstraße 109, dienstags um 19.10 Uhr (Walking) und dienstags um 18 Uhr (Jogging)
- **Hochzoll** Kiosk am Hochablass, montags um 18 Uhr (Walking) und montags um 8.30 Uhr (Jogging)
- **Herrenbach/Textilviertel/Spickel** Schranke bei Spickelstraße 26, donnerstags um 18 Uhr (Walking und Jogging)
- **Univiertel/Hochfeld** Sportanlage Süd, Isungstraße, mittwochs um 18.30 Uhr (Walking und Jogging)
- **Göggingen/Inningen/Bergheim:** Erlöserkirche, Wellenburger Straße 58, mittwochs um 9 Uhr (Walking) sowie Wertachbrücke, Wellenburger Straße, mittwochs um 18.30 Uhr (Jogging)
- **Haunstetten** Waldparkplatz, Kleingartenweg, mittwochs um 18.30 Uhr (Walking und Jogging)

Neueinsteiger sollten am besten nur walken

Stadtlauf Vor dem Start Training und Gesundheitscheck

VON WILFRIED MATZKE

Drei Wochen bleiben noch bis zum 7. Sport-Scheck-Stadtlauf. Dann stehen am 8. Juni ein Viertelmarathon sowie ein Halbmarathon auf dem Programm, außerdem Kinderläufe über 1200 Meter. 5000 Hobbyathleten werden erwartet. Kann man als Erwachsener mitmachen, auch wenn man in letzter Zeit kaum sportlich aktiv war? Diese Frage wird Katja Mayer häufiger gestellt. „Gerade für die sportlichen Newcomer bietet sich die Teilnahme als Walker oder Nordic Walker an“, meint die Sportwissenschaftlerin, die im Auftrag von Sport-Scheck das Breitensport-Ereignis organisiert. Und es sind in den letzten Jahren immer mehr geworden, die im flotten Gehtempo mit oder ohne Stöcke die kurze Stadtlauf-Distanz absolvieren. Über 1000 könnten es diesmal werden.

Als Jogger jedoch sollte man nicht

unvorbereitet auf die Strecke von 10,5 oder gar 21,1 Kilometern gehen. „Ab dem 35. Lebensjahr oder wenn man einige Jahre keinen Sport getrieben hat, empfiehlt sich dringend, einen Arzt zu konsultieren“, betont Dr. Andreas Weniger, Sportmediziner und ehemaliger Spitzläufer. Ein Belastungs-EKG hilft die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu überprüfen. Selbstverständlich wird eine gewisse Ausdauergrundlage vorausgesetzt.

Wer jetzt erst mit dem Trainieren beginnt, kann in der verbleibenden Zeit nur wenig bewirken. „Man sollte sich behutsam an die Streckenlänge herantasten“, meint Frank Lauxtermann. Der Coach der Läufer-Hochburg TG Viktoria ergänzt: „Allerdings muss das Training in den letzten Tagen vor dem Rennen erheblich reduziert werden.“ Bereits seit Ostern wird an etlichen Treffpunkten im Stadtgebiet ein gemeinsames Jogging und Wal-

king unter Anleitung angeboten. Unter der Regie des „Bündnis für Augsburg“ versuchen die zwölf Stadtteile, möglichst viele Bürger zu einem Stadtlauf-Start zu motivieren. Letztes Jahr konnten die Hochzoller mit 220 Teilnehmern den „Großen Preis von Augsburg“ entgegennehmen. Sie zählen auch heuer zu den Favoriten. Nur Außenseiter-Chancen besitzen das Univiertel und Hochfeld. Trotz allem wird jeden Mittwoch um 18.30 Uhr an der Sportanlage Süd fleißig trainiert. „25 Jogger und Walker machen wir diesmal für den Stadtlauf fit“, berichtet Dietmar Fladerer.

📌 **Anmeldung** Für den Sport-Scheck-Stadtlauf am 8. Juni über 10,5 Kilometer (für Jogger, Walker und Nordic Walker), 21,1 Kilometer (für Jogger) und 1200 Meter (für Kinder bis 12 Jahre) kann man sich bei Sport-Scheck in der City-Galerie anmelden oder online unter: www.sport-scheck.com.