»Der Sport verbindet uns«

Montag ist Lauftreff-Tag in Stralsund



Ein Großteil der Mitglieder des SV HANSE-Klinikums Stralsund: Viele Altersgruppen trainieren gemeinsam. Und manchmal wird auch zusammen gefeiert. Foto: SV HK Stralsund

Stralsund/vpb/db. Montag ist Lauf-Tag in Stralsund. »Zirka 30 bis 40 Sportler kommen jeden Montag um 18.30 Uhr zu unserem Treff im Berufsförderungswerk, um in kleinen Gruppen zu laufen und zu walken«, berichtet Bärbel Kämpfer, die Leiterin der Laufgruppe des SV HANSE-Klinikums Stralsund. Das Besondere: Viele Altersgruppen sind in der Lauf- und Walkinggruppe vertreten – ganze Familien sind regelmäßig dabei. Vier Jahre sind die beiden jüngsten Mitglieder alt; die beiden ältesten sind über 80. Bärbel Kämpfer: »Bei uns ist jeder willkommen, der sich nicht allein, sondern lieber in der Gemeinschaft sportlich bewegen möchte. Auch Anfänger, die eventuell das Ziel der Teilnahme am Rügenbrückenlauf haben, sind bei uns willkommen und werden langsam an längere Strecken herangeführt.« Die Stralsunderin berichtet von Mitgliedern, die einst als Neulinge anfingen, zunächst nur im Wechsel walkten und liefen – und mittlerweile Marathon laufen.

Seit dem Jahr 2006 gibt es die Laufgruppe. »Wir begannen mit sieben Gründungsmitgliedern«, erinnert sich Bärbel Kämpfer. »Die Gruppe wurde schnell größer. Unsere Zielgruppe waren Anfänger und Läufer ohne Wettkampfgedanken. Seit einigen Jahren kommen auch Nordic-Walker zu uns, so dass wir inzwischen mit unseren 96 Mitgliedern eine Lauf- und Walking-Gruppe geworden sind.«

Vor allem Anfänger profitieren von der Gruppe. Denn sie lernen zum Beispiel, wie sie sich vor dem Laufen und Walken am besten erwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. »Anfänger werden generell angeleitet«, erklärt die Laufgruppen-Chefin, »und der Letzte wird immer begleitet«.

Bärbel Kämpfer schätzt die Vielseitigkeit der Gruppe: Jüngere und Ältere trainieren gemeinsam, unterschiedliche Berufsgruppen sind dabei, schnellere und langsamere Läufer. »Diese Leute hätte man sonst vielleicht niemals kennengelernt, der Sport verbindet uns. Es sind viele Freundschaften entstanden.«

Gemeinsam und ehrenamtlich stellen die Vereinsmitglieder im Jahr mehrere Veranstaltungen auf die (Läufer-)Beine, die immer wieder zahlreiche Sportler auch über die Stadtgrenzen hinaus anzieht: Im Januar geht es los mit dem HANSE-Gesundheitslauf; im Sommer können Läufer und Walker ihr DLV-Lauf- und (Nordic-)Walking-Abzeichen erwerben (dieses Jahr am 26. Juni), und in der kälteren Jahreszeit gibt es den Nikolauslauf.

Gerne sind weitere Freizeitläufer und -walker beim Montagstreff gesehen. Wer neugierig ist, kann gerne »schnuppern« kommen. »Wir freuen uns über jedes neues Mitglied. Jeder ist willkommen!«

Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.laufgruppe-stralsund.de

Quelle: Stralsunder Blitz am Sonntag vom 02.06.2019