

Weiter geht's: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Der Weiltamarathon 2011 ist gelaufen, der Altweilnauer Pflasterfestlauf steht nun für TuS Weilnau in den Startlöchern

ALTWEILNAU (sn). Druckfrisch lag sie auf dem Tisch, die Ausschreibung für den 20. Altweilnauer Pflasterfestlauf, pünktlich zur Feier der Lauf- und Triathlonabteilung des TuS Weilnau nach dem Weiltamarathon. Denn nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Auch wenn es beim Hauptlauf des Pflasterfestes am Samstag, den 20. August, „nur“ um 7,5 römische Meilen, sprich 11 Kilometer geht.

Aber am Sonntag feierten die Mitglieder der Lauf- und Triathlonabteilung erst einmal im Sportlerheim, denn die Staffel des TuS Weilnau kam als erste Staffel mit einer Zeit von 2:41:40 Stunden ins Ziel. Meinhard Volz, Ingo Hohnwald, Holger Kaboth und Jan Meissgeier absolvierten so die 42,195 Kilometer nur wenige Sekunden langsamer als der schnellste Marathoni Alexei Larionov. Vom TuS Weilnau gingen insgesamt sieben Marathonläufer, die die Strecke alle beendeten, vier Halbmarathonläufer und drei Staffeln, darunter eine Frauenstaffel, das „TuS Weilnau Dreamteam“, an den Start. Unter den Marathonläufern des TuS Weilnau war auch wieder Dr. Uli Frick, der als einer von wenigen an allen neun Landschaftsmarathons durchs Weiltal teilgenommen hat. 1999 wurde die Lauf- und Triathlonabteilung im TuS Weilnau gegründet. Sie umfasst etwa 80 Mitglieder, etwa 60 davon sind aktiv. Rainer Brechtel ist Abteilungsleiter.

Lotte Ruitter betreut die Walking-Gruppe als zertifizierte Nordic Walking-Instruktorin. Sie bietet drei Trainingstermine in der Woche an. Hier treffen sich vor allem auf ihre Gesundheit bedachte



Die Lauf- und Triathlonabteilung des TuS Weilnau feierte am Sonntag den Sieg ihrer Staffel beim Weiltamarathon, bevor es an die Organisation des 20. Pflasterfestlaufes geht. Foto: S. Neugebauer

Personen, die fit bleiben wollen. Auch ältere Teilnehmer finden sich hier ein, die früher nicht so viel Sport getrieben haben und jetzt durch das Walking feststellen, dass sich ihr Allgemeinbefinden bessert. Der Lauftreff findet zwei Mal in der Woche, am Sonntag um 10 Uhr und am Donnerstag um 19 Uhr statt.

Für die Triathlongruppe, die aus 17 Athleten besteht, werden individuelle Trainingstermine vereinbart. Im Winter wird beispielsweise in der Leichtathletikhalle Kalbach, im Sommer auf dem Sportplatz „Muckenäcker“ in Usingen trainiert. Sechs der Triathleten haben sogar schon den Ironman absolviert. Einmal im Jahr unternimmt die Lauf- und Triathlonabteilung eine Reise zu einem Laufevent. Da ging es schon mal nach Boston, nach Bremen oder Amsterdam.

Das Ausflugsprogramm mit Besichtigungen wird dabei auch nicht vernachlässigt. Zurzeit ist eine Abordnung von fünf Läufern sogar nach Kapstadt zum „Two-Oceans-Marathon“ gereist. Zwei davon haben sich die gesamte Strecke von 56 Kilometern vorgenommen, drei die halbe Strecke. Bruno Piberhofer, seit Kurzem ausgebildeter Lauftherapeut, möchte sein neues Wissen jetzt gerne in den Verein einbringen. Nach seiner einjährigen Ausbildung ist er jetzt von der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie zertifiziert worden. „Wir haben hier eine ganz tolle Laufgemeinschaft“, freut sich Rainer Brechtel. Das wissen auch die Läufer aus Usingen, Neu-Anspach und sogar Oberursel zu schätzen, die mit den Weiltalrodern zusammen trainieren. Als nächstes Vorhaben steht der „Team Triathlon“

in Kusel am 28. Mai auf dem Programm. Hier übernimmt jeweils ein Sportler eine der drei Sportarten. Es können auch gemischte Männer- und Frauenmannschaften an den Start gehen oder Sportler verschiedener Altersklassen, die dann jeweils angemessene Strecken absolvieren müssen. Mit fünf Mannschaften, also 15 Aktiven, will der TuS Weilnau hier an den Start gehen. Außer dem Pflasterfestlauf organisiert die Lauf- und Triathlonabteilung den Waldcrosslauf im Februar und betreut beim Weiltamarathon den Staffelwechsel am Landstein sowie eine Verpflegungstation in Neuweilnau. Und die Bikeabteilung ist dann mit Begleitfahrern mit von der Partie.

*

Weitere Infos im Internet: www.tus-weilnau.de