

## Vom Anfängerinnenlaufkurs zur Hobbyläuferin

Vor 18 Jahren habe ich einen Anfängerlaufkurs belegt. Auf diesen Kurs war ich durch einen Zeitungsartikel über den Silvesterlauf an der Oberrhein gestoßen. Renate Hoffmann, so wurde berichtet, leitet Kurse für Laufinteressierte. Ich lernte laufen nach Plan unter fachkundiger Anleitung. Das hat wunderbar funktioniert – keine Überforderung – nette Kursteilnehmer und was ganz toll war, es stellte sich neben der Freude am Laufen auch der Erfolg ein. Nach wenigen Wochen konnte ich 30 Minuten am Stück laufen, zwar langsam aber doch laufen. Ich fühlte mich wohl in meiner Haut. Ich lief 2 bis 3 mal in der Woche, oft mit den Leuten, die wie ich mit dem Anfängerlaufkurs begonnen hatten. Egal wie das Wetter war, wir hielten die vereinbarten Treffs ein. Schnell stellte sich heraus, dass wir uns fit fühlten und unser Lauftempo gut zusammen passte. Wir nahmen sogar an einigen Volksläufen teil.

Nach 2 Jahren dann der Plan Marathon! Mit guter Vorbereitung durch die Anlauftrainer war 2002 der Köln Marathon ein unglaublicher Erfolg und tolles Erlebnis.

Natürlich ist der Wettkampf nicht mehr mein Hauptziel und doch bleibe ich im Training. Im angepassten Tempo laufe ich 2 bis 3 mal in der Woche. Hin und wieder gibt es ein besonderes Ziel, das wir als Gruppe ansteuern. So war ich z.B. in Wien, Barcelona oder auch in Helsinki zum Halbmarathon. Ich kann nur sagen: Laufen hat mein Leben bereichert. Ich bin fit und fühle mich gesund.

Laufen kann ich unabhängig von Terminen, Orten oder Wetter. Dabei die Sonne genießen, abschalten, die Gedanken Schweifen lassen und einfach etwas für mich tun.

Annette Wolf