





Hoch das Bein: Gute Vorbereitung schafft optimale Voraussetzungen für die Erfolg beim Laufen.

Aus Elefanten werden schlanke Rehe

Löninger Laufgruppen der Firma Remmers sind auch im Winter aktiv

roduktion, Lager, Logistik, Verwaltung – bei der Remmers-Gruppe AG in Löningen gibt es zahlreiche Mitarbeiter und viele verschiedene Arbeitsplätze. Doch offenbar scheint das Thema Gesundheit die große Belegschaft zu einen. Nur so ist es wohl zu erklären, dass es im vergangenen Jahr einen wahren Run auf das betriebsinterne Seminar "#läuftbeimir" gab. Die 50 angebotenen Plätze waren innerhalb kürzester Zeit vergeben. Bereits zum vierten Mal ging es dabei um Betriebliches Gesundheitsmanagement, Laufen, Ernährung und Gesundheit. Nach der Theorie in Sachen Bewegung, Training und Analysen ging es schon nach kurzer Zeit zur Sache.

Die Teilnehmer wurden in drei unterschiedliche Leistungs-/ Lauf-Gruppen aufgeteilt. Da sind zunächst die Greenhorns: Sie sind die blutigen Anfänger, liebevoll "Schnecken" genannt, deren Ziel es ist, es von null auf zehn Kilometer beim Remmers Hasetal-Marathon des VfL Löningen zu schaffen.

Die Roadrunner sind eher die Hasen unter den Läufern. Hier geht es nicht mehr nur ums Ankommen, sondern auch um konkrete Zeiten oder sogar Halbmarathon-Teilnahmen.

Ganz anders die Transformers: Während die beiden anderen Gruppen als Grundlage für ihr Training eine Leistungsanalyse gemacht haben, liegt diesem Training eine Laufanalyse zu Grunde. Hier geht es also um eine Transformation vom "stampfenden, schief laufenden Elefanten" zum "eleganten Reh".

Dabei ist die Laufanalyse nicht mit einer Leistungsanalyse zu verwechseln. Bei der Leistungsanalyse ging es um die Analyse der Herzfrequenzwerte, in denen noch Fett verbrannt wurde und die Ermittlung der sogenannten anaeroben Schwelle, also dem Wert, ab dem nur noch Kohlenhydrate verstoffwechselt wurden. Daraufhin konnten dann Bereiche definiert werden, in denen das Training stattfinden sollte. Um diese Bereiche zu definieren, wurde innerhalb gewisser Einheiten der Sauerstoffgehalt der ausgeatmeten Luft gemessen. Fühlte sich an wie Schnorcheln, nur dass man währenddessen laufen musste. Bei der Laufanalyse ging es hingegen um den Stil des Laufens, also um Eleganz, Effizienz und Schnelligkeit, statt um bestimmte Werte oder Bereiche. Dazu wurden Videoaufnahmen vom Joggen auf dem Laufband gemacht, diese wurden analysiert und dann besprochen. Flankiert wurde das Ganze durch Ernährungsberatung und einen läufertypischen Abschluss: alkoholfreies Weizenbier.

Das große Ziel aller Remmers-Laufgruppen ist die Teilnahme am Hasetal-Marathon des VfL Löningen, auf Strecken zwischen zehn Kilometern und dem Halbmarathon. Auch während der Wintermonate müssen die Läufer "am Ball" bleiben, das eigene Training pflegen und auf die korrekte Ernährung achten. Denn spätestens im Frühling tickt wieder die Uhr: Exakt zehn Wochen dauert das Vorbereitungsprogramm für den Lauf durchs Hasetal. Auch für die Greenhorns bedeutet das, bestens präpariert ins große Rennen zu gehen. Da das Laufen schon fast zur Firmenkultur gehört, ist die Zahl der kritischen Beobachter natürlich groß.

Für die flinken Roadrunner ist die Messlatte schon höher gelegt und die Devise lautet ganz klar: "Strecke machen".

Gut laufen und dabei noch gut aussehen: Das ist bei den Remmers-Transformern besonders wichtig, und da dürfte sich eine lange Winterpause von selbst verbieten. Während die beiden anderen Gruppen als Grundlage für ihr Training eine Leistungsanalyse gemacht haben, liegt diesem



Hilfreiches Wissen: Willen allein genügt nicht.



Stabilisieren und aufwärmen: Gute Vorbereitung war für Greenhorns, Roadrunner und Transformers gleichermaßen wichtig. Fotos: Melanie Tönnies

Training eine Laufanalyse zu Grunde. Dabei geht es um die Verbesserung der Performance und um den Laufstil. Diese derzeit 18-köpfige Gruppe möchte nach eigenen Worten "graziös und erhobenen Hauptes durchs Ziel laufen". Trainer Ingo Müller schont seine Schützlinge dabei nicht: "Er bringt jede Couchpotato zum Laufen. Am Ende bekommt er sie alle auf die Strecke", sind oft gehörte Zitate.



Fitnesstraining als Teamarbeit: Sport stärkt die Zusammengehörigkeit.