



Ein Neubaugebiet als Namensgeber

Lauftreffs in der Region (6) Mit den neuen Nachbarn eine Runde zu drehen und sie hierbei gleich besser kennenzulernen, war der Ursprung von „Steinfeld läuft“ in Oppenweiler. Längst hat sich die Gruppe, die sich jeden Donnerstag trifft, aber für alle Interessierten geöffnet.

Der kleine Kunstrasenplatz der SGOS im Rohrbachtal bietet für Jürgen Frank (vorne rechts) und dessen Mitstreiter beste Voraussetzungen, um ganzjährig zu trainieren.

Foto: Tobias Sellmaier

VON STEFFEN GRÜN

Wie ist der Lauftreff entstanden? Als ab Sommer 2012 die ersten Häuslebauer ihre neuen Eigenheime im „Steinfeld“ in Oppenweiler bezogen, befanden sich darunter auch einige Sportbegeisterte. Deren Ziel war es anfangs nicht, einen offiziellen Lauftreff auf die Beine zu stellen – ihnen ging es vor allem darum, das gemeinsame Hobby mit den neuen Nachbarn zu teilen und auf diese Weise in Windeseile eine harmonische Gemeinschaft zu werden. „Alles hat mit spontanen Läufen begonnen, buchstäblich von der Haustür weg“, erzählt Jürgen Frank, der einige Monate später aus Großerlach zugezogen ist. Ihm war es stets zu umständlich und zeitaufwendig gewesen, wie seine Frau Gisela zum Training mit der LG Neuhütten zu fahren. Nun passte es und „ich habe mir für 2014 vorgenommen, wieder regelmäßig zu laufen“. Er setzte es um und zum Jahresende waren es bereits über zehn Frauen und Männer, die sich öfters gemeinsam für eine Runde durch das Rohrbachtal aufmachten.

Wie ging es weiter? Aus diesem Kreis entstand die Idee für einen festen wöchentlichen Termin. „Evi Janssen und ich haben die Sache in die Hand genommen“, erinnert sich Jürgen Frank. Ab dem 7. Januar 2015 traf sich die Gruppe zunächst immer mittwochs und später dann donnerstags, um ge-

meinsam die Laufschuhe zu schnüren: „Es sind mit der Zeit auch Teilnehmer dazugestoßen, die nicht in unserem Wohngebiet leben.“ Die Rekrutierung neuer Leute führt Jürgen Frank auf die Motivationskünste von Evi Janssen zurück: „Sie ist das Herzstück unseres Lauftreffs und kümmert sich um die organisatorischen Dinge.“ Man habe dann irgendwann bei einem Stammtisch den Begriff „Steinfeld läuft“ kreiert, „um als gemeinsame Einheit bei Volksläufen identifizierbar zu sein“. Wer die Ergebnislisten von Fünf- und Zehn-Kilometer-Läufen in der näheren und weiteren Umgebung aufmerksam studiert, wird den Namen dort genauso finden wie bei überregionalen Trail- und Bergläufen, Halbmarathons und Marathons.

Wann und wo ist der Treffpunkt? „Es müsste 2017 gewesen sein“, glaubt sich Jürgen Frank an den Zeitpunkt zu erinnern, als der Lauftreff aus dem Wohngebiet den Kontakt zu der auf der anderen Straßenseite beheimateten SG Oppenweiler-Strümpfelbach aufgenommen hat: „Wir wollten wissen, ob wir den kleinen Kunstrasenplatz hinter dem Rasenspielfeld nutzen können.“ Der Verein sagte Ja und seitdem trifft sich „Steinfeld läuft“ dort jeden Donnerstag um 18 Uhr.

Das klingt im ersten Moment komisch, weil Lauftreffs im Allgemeinen auf Wald- und Wiesenwegen verortet werden, aber der dahinter steckende Gedanke leuchtet ein:

„Wir wollten das ganze Jahr bei jeder Witterung trainieren können.“ Die Schwerpunkte der Stunde sind die Mobilisation der Gelenke, Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, das Lauf-ABC sowie Zirkel- und Intervalltraining, um nur ein paar Beispiele zu nennen. „Es dient vor allem der Vorbereitung zum Laufen und soll der Verletzungsgefahr vorbeugen“, erklärt Jürgen Frank. Er hält es vor allem in den Wintermonaten für die bessere Alternative, sich unter Flutlicht lieber solchen Aspekten zu widmen als in den dunklen Abendstunden mit Stirnlampen durch den Wald zu hetzen.

Für wen ist der Treff geeignet? Prinzipiell für alle, die Spaß an der Bewegung und am Laufen haben. Sie müssen aber bereit sein, sich auf die Übungen einzulassen und dürfen nicht davon ausgehen, dass einfach nur eine gemeinsame Runde gedreht wird. „Jeder bestimmt sein eigenes Tempo – entsprechend seiner Möglichkeiten und Motivation“, betont Jürgen Frank. Wer wie schnell sei, spiele bei diesen Übungen keine Rolle. In den Sommermonaten kann es allerdings sein, dass das Training doch vom Kunstrasenplatz wegverlegt wird: „Dann ziehen wir es vor, durch die umliegenden Wälder zu streifen, und wir genießen die zahlreichen Trails rund um Oppenweiler.“ Auf etwa zehn Kilometer beziffert Jürgen Frank die Runde, die dann gelaufen wird.

Was ist die Besonderheit? Der gemeinsame Treffpunkt am Donnerstag dient eher der Verbesserung der Fitness und der Beweglichkeit und damit der Laufvorbereitung. „Darauf aufbauend können dann Läufe unterschiedlichster Dauer folgen“, sagt Jürgen Frank. Diese werden überwiegend an anderen Tagen in Kleingruppen absolviert, für die sich die zueinander passenden Teilnehmer donnerstags persönlich verabreden – oder über die WhatsApp-Gruppe.

Was ist für die Zukunft geplant? „Steinfeld läuft“ soll eine Abteilung unter dem Dach der SG Oppenweiler-Strümpfelbach werden. Ein erster Versuchsballon, ob das funktionieren könnte, wurde am vergangenen Sonntag mit dem offenen Treff beim Rathaus in Oppenweiler und zwei verschiedenen Runden durch den Schlossgarten gestartet (wir berichteten). Elf Interessierte kamen, „damit waren wir zufrieden“. Am Sonntag, 1. Dezember, um 10.30 Uhr ist ein weiterer solcher Termin geplant.

Wo gibt es weitere Informationen? Fragen beantwortet Jürgen Frank unter der Telefonnummer 01 71 / 75 95 18 0.

➔ **Serie** Wir stellen Lauftreffs aus der Region vor. Eine Plattform, um sich über Laufthemen auszutauschen, ist auch die Facebook-Gruppe „Laufen in und um Backnang“.