

Laufen, lachen, Gutes tun

Beim bundesweiten Laufcampus-Runningday engagieren sich Trainer und Läufer für eine gute Sache.

Euskirchen (bp). Schon die Premiere war ein großer Erfolg. 2200 Euro konnte Laufcampus-Gründer Andreas Butz an Bruno Schmidt übergeben. Schmidt ist Vorstand des Selbsthilfevereins „ALS - Alle Lieben Schmidt e.V.“ und selbst von der tödlichen Nervenkrankheit betroffen. An 17 Standorten im In- und Ausland hatten Laufcampus-Trainer im April gratis geführte Lauftrainings angeboten und um Spenden ab einem Euro gebeten. Im Juli findet der nächste Runningday statt und sportliches Ziel ist die Spendensumme des Premierevents zu übertreffen.

An diesmal bereits 25 Standorten in Deutschland, Luxemburg und auch auf Mallorca bietet das Laufcampus-Trainernetzwerk am 4. Juli den nächsten Laufcampus-Runningday an, so auch in Euskirchen. Während Andreas Butz diesmal anlässlich des Zermatt-Marathons den Runningday in der Schweiz veranstaltet, wird Michael Heiliger für die Durchführung in Euskirchen verantwortlich sein und lädt ein: „Jeder ist willkommen, egal ob Laufanfänger oder ambitionierter Sportler. Hauptsache man trägt Laufschuhe an den Füßen“.

Geboten werden drei Laufgruppen. Für alle wird das Training mit Lockerungs- und



Den Erlös der Runningday-Premiere in Höhe von 2200 Euro konnte Laufcampus-Gründer Andreas Butz (l.) an Bruno Schmidt vom Selbsthilfeverein „ALS - Alle Lieben Schmidt e.V.“ übergeben.

FOTO: LAUFCAMPUS

Dehnübungen eingerahmt. Was dazwischen passiert ist ganz unterschiedlich. Eine Gruppe joggt 50 Minuten in gemütlichem Tempo, eine zweite Gruppe wechselt alle zwei Minuten zwischen Laufen und Gehen und die dritte nimmt sich ein kleines HIT-Training vor. Dies ist eine besonders effektive Form des Intervalltrainings.

Bruno Schmidt von ALS e.V. meint dazu: „Ich selbst bin leidenschaftlich gerne Rad fahren und vor fünf Jahren auch einen Marathon gelaufen. Heute

kann ich beides nicht mehr. Umso mehr freut es mich, dass sich so viele Lauffreunde für Menschen engagieren, die keinen Sport mehr treiben können, über die Spendenerlöse aber ein klein wenig Hilfe für den Alltag bekommen.“

Michael Heiliger erwartet die Laufinteressierten am 4. Juli um 18 Uhr am Parkplatz des Euskirchener Stadtwaldes. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es unter www.laufcampus.com/runningdays.html.