



© DM FRAUENLAUF / DIENER

Lauftreffs sind zurecht beliebt – schon seit 1997 bietet auch der Österreichische dm Frauenlauf (heuer am 22. Mai) Frauen-Lauftreffs an.

# Laufend Treffen, um treffend zu laufen

**ALLES NEU MACHT DER MAI** Will nach einem langen Winter der Einstieg ins regelmäßige Lauftraining nicht so richtig gelingen? Oder macht Ihnen ein Motivationstief zu schaffen? Verzagen Sie nicht! Frei nach dem Motto „gemeinsam statt einsam“, kann die Teilnahme an einem Lauftreff wieder Schwung in Ihren Trainingsalltag bringen.

MAG. EDITH ZUSCHMANN

**G**leich, ob als Motivation zum Losstarten, Wiedereinsteigen oder Dabeibleiben – die „Einsatzmöglichkeiten“ eines Lauftreffs sind vielfältig. Fällt der erste Schritt in diese Richtung schwer, kann das durchaus an der Frage liegen, was eigentlich konkret hinter einem Lauftreff steckt. Kurz zusammengefasst: es handelt sich dabei um frei zugängliche, geleitete Laufgruppen – vom Langsamlauftreff bis zur ambitionierten Trainingsgruppe, die sich in regelmäßigen Abständen an fix vereinbarten Plätzen treffen.

Die Sorge, fürs Mitmachen einer Vereinigung beitreten zu müssen, kann in den meisten Fällen ad acta gelegt werden. Mehrheitlich ist die Teilnahme kostenlos und führt zu keinerlei Verpflichtungen. Es obliegt jedem selbst, wie häufig er das Angebot nutzt. Neben privaten oder gesundheitspolitischen Initiativen bieten auch zahlreiche Leichtathletik-Vereine Lauftreffs an. In vielen Fällen bedarf es keiner Clubzugehörigkeit.

Neben dem Effekt mit anderen leichter, ja fast spielend, gegen den inneren Schweinehund anzukommen, kann ein gut geführter Lauftreff noch weitaus mehr. Lernen Sie neue Laufrouuten kennen, tauschen Sie sich mit Ihren neuen Laufkollegen über Ziele aus und vielleicht reisen Sie auch gemeinsam zu Laufevents. Knüpfen Sie neue Kontakte oder holen Sie sich vom Lauftreffleiter

Feedback zu Ihrer Lauftechnik oder Ihrem aktuellen Trainingsprogramm.

## Soziale Vorteile

Die während des Jogging-Booms der 1960er-Jahre erstmals formierten Treffen riefen auch die Wissenschaft auf den Plan. Sie wollte den ansteigenden Zulauf dieser losen Plattformen auf den Grund gehen und dazu die soziale Komponente solcher Zusammenkünfte ergründen. Federführend dabei war der Deutsche Prof. Dr. Alexander Weber, der Begründer der Lauftherapie. Sein Fazit: Der eigentliche Grund – das Laufen – bringt die Teilnehmer auf einen gemeinsamen Nenner und verbindet sie. Es schweißt zusammen und vermittelt das angenehme und gleichzeitig wichtige Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein. Das wiederum macht nicht nur jeden einzelnen stärker, sondern auch die Gruppe an sich. Darüber hinaus bieten Gruppen Geborgenheit und sind eine Quelle für positive Erlebnisse, die sich vorteilhaft auf die gesamte Lebenssituation auswirken. Gemeinsam geht eben vieles einfacher.

Wenn der Entschluss, sich einer Gruppe anzuschließen, gefallen ist, geht es an die Suche – doch wo finden?

## Tipps für die Suche

+ Hören Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis

um, vielleicht nimmt bereits jemand an einem Lauftreff in Ihrer Nähe teil.

+ Besuchen Sie die Homepage Ihrer Gemeinde. Gesundheitsinitiativen, wie etwa die bundesweite Aktion „Gesunde Gemeinde“ bieten immer wieder Treffs mit geschulten Trainern und Trainerinnen für Bürger kostenlos an.

+ Statten Sie einem Leichtathletikclub in Ihrer Umgebung einen Besuch ab und informieren Sie sich über mögliche Mit-Laufgelegenheiten ohne verbindliche Vereinszugehörigkeit.

+ Der ASKÖ-Dachverband bietet flächendeckend in ganz Österreich Langsam-Lauftreffs an. Einfach auf [www.askoe.or.at](http://www.askoe.or.at) reinschauen.

+ Fragen Sie an Ihrem Arbeitsplatz nach, ob im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Lauftreffs angeboten werden. Immer mehr Unternehmen haben die positive Wirkung des Laufens erkannt und ermöglichen ihren Mitarbeitern – oft auch während der Arbeitszeit – laufend neue Energie für erfolgreiche Taten zu tanken.

+ Durchforsten Sie das Internet. In sozialen Netzwerken wie Facebook, Xing & Co. formieren sich immer wieder private Lauftreff-Initiativen. Hilfreich können auch die Seiten von Laufveranstaltungen sein, wo für die Wettkampfvorbereitung auf organisierte Lauftreffs hingewiesen wird.

**Paradebeispiel  
Österreichischer dm Frauenlauf**

Immer mehr Laufveranstalter setzen auf Lauftreffs, nicht nur um Teilnehmer zu ge-

winnen, sondern ihnen auch eine gezielte Vorbereitung anzubieten. So ging bereits 1997 das Veranstalter-Duo des Österreichischen dm Frauenlaufs, Ilse Dippmann

und Andreas Schnabl, professionell an die Forcierung ihrer Frauenlauftreffs heran. „Es ist uns ein großes Anliegen, Frauen für das Laufen zu begeistern. Das versuchen wir nicht nur bei der eigentlichen Laufveranstaltung, sondern hauptsächlich während des Jahres. Dabei gelten die Frauenlauftreffs als zentraler Bestandteil“, so Andreas Schnabl. Unter dem Motto „Gemeinsam geht es leichter, gemeinsam macht es Spaß“ warten bei den österreichweit formierten Frauenlauftreffs an 43 Standorten 98 Betreuerinnen auf laufmotivierte Damen. Nicht nur des regen Informationsaustausches wegen schätzen gerade Frauen Lauftreffs. Anstatt in der Dunkelheit oder auf wenig frequentierten Strecken alleine unterwegs zu sein, bietet das gemeinsame Laufen Sicherheit – dem ganzjährigen Training steht nichts mehr im Wege.

**EINE AUSWAHL ÖSTERREICHISCHER LAUFTREFFS**

Vorarlberg			
Gisingen	Mo, 18:00 Uhr	Finnenbahn beim Waldstadion	www.feldkirch.at
Bregenz	Do, 19:00 Uhr	Hallenbad	www.lsg-vorarlberg.at
Tirol			
Breitenbach	Mo, 18:00 Uhr	Mehrzweckhalle	www.lauftreff-breitenbach.at
Zillertal (abwechselnd in Ried, Zell am Ziller oder Hippach)	Mo, 19:00 Uhr	Je nach Ort	www.laufclub-zillertal.at
Innsbruck	Fr, 18:00 Uhr, So, 17:00 Uhr	Innsbrucker Innpromenade	www.laufwerkstatt.at
Innsbruck - Lauftreff Rückenwind	Di, 18:30 Uhr	variabel	www.rueckenwind.at
Kärnten			
Moosburg	Mi, 18:00 Uhr	Tigring – Parkplatz KFZ Pirker	www.ac-moosburg.at
St. Veit	Do, 18.30 Uhr, So, 8:00 Uhr	Hallenbad St. Veit	www.lcvitus.com
Klagenfurt	Mo, 18:00 Uhr	Hoteleingang Sandwirth	www.facebook.at/klagenfurt.afterwork.lauftreff
Klagenfurt	Sa, 9:00 Uhr	Eingang Strandbad Klagenfurt	www.woerthersee-trail.com
Salzburg			
Salzburg	Mi, 17:45 Uhr	ASV ASKÖ Salzburg Sportzentr.	www.asv-salzburg.at
Wals	Mo, 18:00 Uhr	Turnhalle der VS Wals	www.dorflauf.at/lauftreff.htm
Bürmoos	Mi, 18:15 Uhr	Fitnesscenter Bürmoos	www.lauftreff-buermoos.at
Oberösterreich			
Linz	Sa, 9:00 bzw. 8:30 Uhr	Parkplatz GH Lindbauer	www.asketrienz.at/tag/Lauftreff
Mattighofen	Di, 18:15 Uhr	Autobusbahnhof	www.tsvmattighofen.at
Ried	Do, 18:30 Uhr	Leichtathletik-Stadion	www.lag-ried.at
Bad Ischl	Di, 18:00 Uhr	Talstation Kabinenbahn	www.badischl.com
Kremsmünster	Do, 18:00 Uhr	Bezirkssporthalle	www.tus.kremsmuenster.at/LA
Steiermark			
Graz	Mo, 18:00 Uhr	Windorf bei der Kapelle	
Bad Blumau	Mo, 18:30 Uhr	Therme Blumau	www.blum.rogner.com
Bad Radkersburg	Di, 19:00 Uhr	Thermenvorplatz	
Niederösterreich			
St. Pölten	Di, 18:30 Uhr	Naturfreundeheim St. Pölten, Dr. Mical-Gasse 4	www.st-poelten.naturfreunde.at
Wilhelmsburg	Di, 18:00 Uhr	Parkbad	www.naturfreunde-wilhelmsburg.at/laufsport/lauftreff
Mank	Mo + Do, 19:00 Uhr	Tennisplatz	www.lcmank.at
Laa / Thaya	Mi, 18:00 Uhr	Thermenhotel Eingang	www.lvlandumlaa.com
Waidhofen/Ybbs	Mo, 18:00 Uhr	Alpenstadion	www.waidhofen.at
Burgenland			
Parndorf	Mo + Mi, 18:30 Uhr	Bahnstraße 43	www.lc-parndorf.com
Krensdorf	Di, 18:00 Uhr	Gartengasse	www.hotterlauf.com
Wien			
ÖFL Frauenlauftreff	Mi, 18:30 Uhr	Prater Hauptallee, Stadionparkplatz	www.oesterreichischerdmfrauenlauf.at
Ichtys Lauftreff	Di, 18:30 Uhr	Marchfeldkanal, Empergergasse	

**Der passende Lauftreff**

Stellt sich nur noch die Frage, was einen guten Lauftreff auszeichnet. Qualitätsmerkmale sind unter anderem:

- + Die regelmäßige Abhaltung, auch bei schlechtem Wetter.
- + Die Leitung durch einen fachkundigen Lauftreffcoach.
- + Die Anpassung der Laufgeschwindigkeit an den Schwächsten in der Gruppe.
- + Die laufende Hilfestellung bei spezifischen Lauffragen wie Technik, Trainingsplanung und Ausrüstung.
- + Keinerlei Ausübung von Druck oder Forderungen auf die Teilnehmer.

Achten Sie im Gegenzug auch auf die Gruppenspielregeln. Als Don't's gelten unter anderem, ehrgeiziges Überholen der Gruppe oder das Missachten der Lauftreffeiter-Vorgaben. Auf welchen Lauftreff Ihre endgültige Wahl fällt, hängt aber ganz von Ihren individuellen Zielen ab und natürlich auch davon, mit welchem Typ Mensch Sie lieber Ihre wertvolle Zeit verbringen.

**Infos**

Alle Frauenlauftreffs des Österreichischen dm Frauenlaufs finden Sie unter [www.oesterreichischerdmfrauenlauf.at](http://www.oesterreichischerdmfrauenlauf.at) Weitere heimische Lauftreffs: [www.fitlike.at/fitlike/lauftreffs/lauftreffs.php](http://www.fitlike.at/fitlike/lauftreffs/lauftreffs.php) [www.laufkalender24.at](http://www.laufkalender24.at)

Bitte beachten Sie, dass unsere Redaktion keine Gewähr auf Vollständigkeit geben kann. Da die Beginnzeiten und Treffpunkte vom Lauftreffinitiator kurzfristig geändert werden können, empfehlen wir Ihnen vorab mit dem Veranstalter Kontakt aufzunehmen. ●