

Hobby-Läufer voller Tatendrang

→ **CITY-RUNNER** Die NGZ und ihre Partner bieten den Teilnehmern ein hochkarätiges Vorbereitungsprogramm

VON DAVID BEINEKE

KORSCHENBROICH Die Angestellten im Restaurant China Garten waren die ersten, die den Tatendrang der City-Runner 2010 zu spüren bekamen. Denn als die 20 Teilnehmer der Lauf-Aktion, die die Neuss-Grevenbroicher Zeitung mit ihren Partnern auf die Beine gestellt hat, samt ihrer Coaches Petra Maak und Jochen Adomeit nach der ersten gemeinsamen Trainingseinheit Hunger und Durst stillen wollten, begann das große Tischerrücken.

Zunächst schloss es eine der Bedienungen noch kategorisch aus, die vier reservierten Sitzgruppen aufzulösen. Doch kaum waren sie unbeobachtet, packten die Hobby-Läufer an und stellten die Tische so zusammen, dass die ganze Gruppe an einer riesigen Tafel Platz fand. Da hatte auch der Chinese keine Argumente mehr. „Ich habe den Eindruck, dass wir wieder eine ganz tolle Gruppe zusammen haben, die hoch motiviert bei der Sache ist“, hatte Petra Maak schon nach der Einführungsveranstaltung in der Waldsporthalle gesagt. Dabei hatte Heinz Mölder aus dem Vorstand der Sparkasse Neuss, der die Idee zu der Laufaktion hatte, den Teilnehmern vorgestellt, was sie auf dem Weg bis zum Start im Volkslauf (5000 Meter) des Korschenbroicher City-Lauf am 18. April erwartet.

Und das ist jede Menge. Die NGZ und ihre Partner haben ein Vorbereitungspaket zusammengestellt, in dessen Genuss sonst nur Kaderathleten kommen. „Ein Wert von 1500 Euro pro Person kommt da zusammen“, erklärte Mölder.

Wie bei der Premiere im vorigen Jahr unterzieht das Neusser Lukas-Krankenhaus alle Teilnehmer einem sportmedizinischen Funktionstest, die Neusser medicoreha erstellt physiotherapeutische

Funktionsanalysen und begleitet die Aktion leistungsdiagnostisch, der Olympiastützpunkt Rheinland gibt Tipps zu optimaler Sportlernahrung und die von der Sparkasse finanzierten Coaches Maak und Adomeit erstellen individuelle Trainingspläne. Schließlich sollen die Bestzeiten bis zum City-Lauf verbessert werden. Pulsuhren stellt die Firma Polar zur Verfügung, den Laufdress sponsert der Rhein-Kreis Neuss. Neu ist die Laufbandanalyse

der **IOS-Technik GmbH** aus Willich, die Füße und Lauftechnik genau unter die Lupe nimmt.

Und wäre das alles noch nicht genug, gab's zum Start auch noch eine Einladung zum Essen von der City-Lauf GmbH. „Ein ganz toller Auftakt. Das war mehr, als ich erwartet habe“, meinte der Kaarster Alexander Wiertz zum Abschied. Heute gibt's beim Gruppentraining auf der Tartanbahn am Kaarster See bereits das erste Wiedersehen.



Die City-Runner 2010: Beim ersten gemeinsame Training rund um die **Korschenbroicher** Waldsporthalle zeigten die Teilnehmer, dass sie mit viel Engagement bei der Sache sind.

NGZ-FOTO: LOTHAR BERNS