

City-Runner stehen in Startlöchern

Die **Gesundheitstests** sind abgeschlossen, am Freitag starten die 20 von der NGZ ausgewählten Läuferinnen und Läufer mit ihrem **Training**. Ziel ist, bis zum **Korschenbroicher Citylauf** am 11. April die Leistungsfähigkeit über die Fünf-Kilometerstrecke zu verbessern.

VON VOLKER KOCH

RHEIN-KREIS Am Freitag ist Schluss mit Lustig: Für die 20 Leserinnen und Leser der NGZ, die zur Teilnahme an der Aktion „City-Runner“ ausgewählt worden sind, beginnt dann der Ernst des Läuferlebens. Neun Wochen haben sie Zeit, um unter Anleitung der erfahrenen Lauftrainer Petra Maak und Jochen Adomeit ihre Bestzeit über fünf Kilometer zu verbessern.

„Wir werden das schon schaffen“, ist Petra Maak überzeugt. Die ehemalige Deutsche Marathonmeisterin betreut zusammen mit dem früheren Senioren-Weltmeister Jochen Adomeit zum zweiten Mal die „City-Runner“, die sich auf ihren Start im Volkslauf des Korschenbroicher Citylaufs am 11. April vorbereiten. 135 Leserinnen und Leser hatten sich für die Aktion, die die Neuß-Grevenbroicher Zeitung mit den Partner Sparkasse Neuss, Rhein-Kreis Neuss, medicoreha, Lukaskrankenhaus GmbH, **IOS Manufaktur für Einlagen**, Polar, Olympiastützpunkt Rheinland, Kreis-sportbund Neuss und der Korschenbroicher Citylauf-GmbH veranstaltet, beworben. 20 von ihnen wurden ausgewählt, die anderen



Selbst ein begeisterter **City-Läufer**: Sparkassen-Vorstand **Heinz Mölder** ist in jedem Jahr beim Korschenbroicher City-Lauf dabei. Er hatte die Idee zur City-Runner-Aktion und will auch in der **Laufgruppe** mit trainieren. FOTO: PRIVAT

können sich ebenso wie alle am Lauftraining Interessierten im Internet unter www.ngz-online.de über die Trainingspläne und die Fortschritte der Teilnehmer auf dem Laufenden halten.

Die meisten haben die erste Hürde, den Gesundheitstest am Neusser Lukaskrankenhaus, mit Erfolg gemeistert. Eine Kandidatin musste wegen Erkrankung, eine wegen eines Unfalls passen – beide wurden durch „Nachrücker“ ersetzt, so dass einem erfolgreichen Auftakt am Freitag im Korschenbroicher Waldstadion nichts im Wege steht. Außer vielleicht verschneiten und schlammigen Waldwegen: „Aber wir werden uns vorher umschauen und eine geeignete Strecke finden“, verspricht Petra Maak.

INFO

Citylauf Korschenbroich

Wann 11. April 2011, ab 11.45 Uhr
Wo Stadtmitte Korschenbroich, Start und Ziel Hindenburgstraße
Was 17 Läufe, ein Handbiker-Rennen
Wie kann ich mich anmelden:
www.citylauf-korschenbroich.de