

20 Jahre Spaß am Laufen bei currimus e.V.

(dr) Sie laufen und laufen... und laufen, unermüdlich, voll motiviert - und das nun schon seit 20 Jahren. Nichts kann oder konnte sie stoppen - nicht einmal die Pandemie. Die Rede ist vom Schlänger Laufverein currimus e.V., der in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Sein 20. Jubiläumsjahr läutete der Schlänger Traditionslaufverein - so kann man ihn mittlerweile sicherlich schon bezeichnen - mit der intensiven Trainingsvorbereitung auf den 50. Hermannslauf ein, an dem im April acht „currimusse“ gut vorbereitet an den Start gingen. Es folgte eine geselligen Maiwanderung. Die offizielle Jubiläumsfeier fand dann am 27. August statt: Eingeleitet wurde die Feier durch ein Walking- und Laufangebot für die Gäste. Bei einem gemütlichen Beisammensein nebst Kaffee und Kuchen und später einem von Henning Thiel zubereiteten, leckeren Spanferkel schwelgten die Vereinsmitglieder in Erinnerungen an frühere Läufe und Vereinsaktivitäten, tauschten sich aber auch über die Zukunft aus und sammelten dabei Wünsche und interessante Ideen. Ferner stand vom 9. bis 11. September für 16 angemeldete „currimusse“ eine sehr gelungene Jubiläumsfahrt nach Altenberge im Münsterland an. Beginnend mit einem Lauf- und Walkingangebot im strömendem Regen über leckere Tapas beim Portugiesen und Kartoffeln im Kartoffelhaus bis hin zu spontanem Mittagessen auf dem Dorffest hatte die Fahrt sowohl kulinarisch als auch bewegungstechnisch so einiges zu bieten. Die durchweg positive Resonanz bewegte den Verein zu dem Entschluss von nun an jedes Jahr eine Vereinsfahrt veranstalten.

Unter den etwa 90 currimus-Mitgliedern finden sich sowohl Laufeinsteiger als auch Läufer, die sich auf einen Wettkampf vorbereiten. Dementsprechend sieht das Lauftraining natürlich je nach eigener Zielsetzung ganz unterschiedlich aus. Diejenigen Laufenthusiasten, die beispielsweise gerne an Marathonläufen teilnehmen, trainieren anders und intensiver als die Läuferinnen und Läufer, welche nur ein- oder zweimal pro Woche ihre Strecke laufen, um grundsätzlich fit zu bleiben und dabei in der Gruppe Spaß zu haben. Zum Bei-



spiel trainieren Ulrich Terbach (47) und Ralf Heller (59 Jahre) im Moment sehr zielgerichtet jedes Wochenende mit einem langen Trainingslauf, der bis zu 35 km geht. Ihr erstes Ziel ist der Frankfurt-Marathon am 30. Oktober, bei dem mit Christian Niehoff (35) noch ein weiteres currimus-Mitglied mitläuft. Dann folgt der Hockenheim-Marathon am 27. November. Dieser findet auf der bekannten Autorennstrecke statt, auf der die Teilnehmer neun Runden laufen müssen, was ziemlich genau der obligatorischen Marathondistanz von 42 km entspricht. Ralf Heller erfüllt sich mit diesem besonderen Lauf seinen Wunsch dieses Jahr an seinem 60. Geburtstag einen Marathon zu laufen. „Ich würde mal sagen, dass ich circa 4:30 Stunden als Zeit anpeile“, äußert sich außerdem Ulrich Terbach ehrgeizig zu seinem Marathon-Laufziel. Im Dezember beginnt wie im Vorjahr die Vorbereitung auf den bekannten Hermannslauf (31 km), der im nächsten April wieder ansteht und für den vier Monate Vorbereitung absolut notwendig sind.

Natürlich ist aber ein Großteil der currimus-Läufer und Walker mit etwas weniger ehrgeizigen Zielen am Start. Diese treibt hauptsächlich der Spaß an der Bewegung an, der in einer netten Gruppe wie bei currimus umso größer ist. Neben dem Spaß am Laufen findet die Vereinsvorsitzende Inga Lange aber auch eine andere interessante Antwort auf die Frage, was das Laufen denn eigentlich ausmacht: „Ich finde, das Wichtigste beim Laufen ist, aus seiner Komfortzone herauszukommen, sowohl psychisch als auch physisch, und körperlich auch etwas über die ei-

genen Grenzen hinaus zu gehen.“ Dies wird auch hinsichtlich der zwölf jugendlichen Flüchtlinge aus der Paderborner Jugendwohngemeinschaft „Vincenz-Haus“ deutlich, die aus verschiedenen Ländern stammen und nun schon seit einiger Zeit zweimal pro Woche bei currimus mit großer Begeisterung mitlaufen. Sie werden zum einen durch das Laufen offener, gewinnen wichtiges Selbstvertrauen und kommen mit anderen Läufern ins Gespräch, wodurch sie im Sprachgebrauch sicherer werden. Zum anderen kommen sie durch die Bewegung abends besser zur Ruhe, wodurch sie tatsächlich auch besser schlafen können, da beispielsweise die sorgenvollen Gedanken an den Krieg, die Unterdrückung in der Heimat oder auch die Erinnerung an schlimme Erlebnisse während der Flucht für eine Zeit lang etwas in den Hintergrund rücken.

Wie man sieht, ist in dem Schlänger Jubiläumslaufverein vom Neuling bis zum Wiedereinsteiger jeder willkommen. Man stimmt sich vor dem Loslaufen und Walken einfach ab und passt sich dann an das Tempo der anderen an. Zusätzlich können die erfahrenen Läuferinnen und Läufer bei currimus natürlich auch mit auf ihren eigenen Erfahrungen basierenden Lauftipps Neulingen eine wertvolle Starthilfe geben.

Weitere Laufveranstaltungen, auf die sich viele currimus-Mitglieder in diesem Jahr noch freuen, sind am 30. Oktober der Airport-Run am Flughafen Paderborn-Lippstadt, bei dem die Teilnehmer ebenfalls auf einer besonderen Strecke, nämlich dem Flughafen-



Rollfeld, laufen und am 17. Dezember die gemeinsame Fahrt einiger Vereinsmitglieder zum Halbmarathon nach Ameland in den Niederlanden.

Darüber hinaus freuen sich alle „currimusse“ schon auf den Nikolauslauf am 10. Dezember, der traditionell mit Nikolausmütze am Aschenweg in Schlangen starten wird und bei dem ungefähr eine Stunde gelaufen sowie gewalkt wird. Als Belohnung wartet auf alle Teilnehmer ein gemütlicher Nikolauslauf-Ausklang mit Lebkuchen, warmem Apfelsaft und voraussichtlich sogar Glühwein – schließlich müssen sich auch sportliche Läufer hin und wieder etwas Ungesundes, aber doch so Leckeres gönnen können. Außerdem wird currimus am 11. Dezember mit einem eigenen Stand auf dem Schlänger Weihnachtsmarkt vertreten sein. Zum Jahresabschluss plant der Verein seinen bekannten Silvesterlauf.

Die Veranstaltungen sind hervorragende Schnupper-Gelegenheiten für Lauf- und Walkingbegeisterte, die gerne einmal den gut organisierten Laufverein und seine netten Mitglieder kennenlernen möchten. Weitere Möglichkeiten zum spontanen Mitlaufen, Mitwalken und Reinschnuppern gibt es entweder ganz spontan oder mit Voranmeldung zu den regulären, wöchentlichen Laufzeiten von currimus:

Dienstag, 18:00 Uhr:
Walken und Laufen, Treffpunkt am Laufpark in Schlangen

Samstag, 8:15 Uhr: Walken,
Treffpunkt am Kreuzkrug in Oesterholz

Sonntag, 9:30 Uhr: Laufen,
Treffpunkt an der Volksbank in Schlangen

Weitere Informationen finden alle Lauf-, Walking- und Bewegungsinteressierten auch auf der Vereinshomepage www.currimus.de und auf der Facebookseite des Vereins. Kontakt per E-Mail an: currimus@gmx.de.