

Über Stock und über Stein - Einsteigertrailrun unter Leitung von Gordon Uebing



Am 14. Juli 2019 fand im Rahmen der BSG Laufen erstmals ein Trailrun für Anfänger unter Leitung des externen Lauftrainers Gordon Uebing statt. Trailrun ist ein Geländelauf in der Ebene oder am Berg, bei dem die Strecke von breiten Wegen bis zu weglosem Gelände variiert.

Bei bestem Laufwetter und mit jeder Menge Motivation im Gepäck starteten 13 Kolleginnen und Kollegen gespannt zu ihrem Lauf-Abenteuer in den Tag. Auch wenn der ein oder andere ambitionierte Läufer zu den Teilnehmern zählte, so war es für die Mehrzahl doch ein erster Ausflug ins Trailrunning und somit ein beherzter Tausch von Asphaltwegen gegen unbefestigte Wald- und Geröllpfade.

Vor ihnen lag eine 14 - km - Runde mit 450 Höhenmetern im Taunus, die sie von der Hohemark ausgehend über den Fuchstanz zum Altkönig und wieder zurück zum Startpunkt führte. Die Strecke war für Trail - Anfänger bestens geeignet und Gordon versorgte die Gruppe über die gesamte Zeit hinweg mit Wissenswertem zu Technik und Ausdauertraining. Mit praktischen Übungen konnte das Gehörte auch gleich in die Tat umgesetzt und die eigene Stand- und Trittfestigkeit getestet werden. Das Tempo spielte zu keiner Zeit eine Rolle, vielmehr standen gemeinsames Erleben und verletzungsfreies Ankommen im Fokus.

Nach einem unvergesslichen Lauferlebnis inmitten der Natur erreichten alle nach knapp 3 Stunden unbeschadet den Ausgangspunkt und kehrten im Anschluss zur allgemeinen Stärkung in der Freizeitgaststätte „Waldtraut“ ein.

Die BSG Laufen freut sich über Interesse und Verstärkung des Teams, gerne auch von Laufeinsteigern. Trainingsteilnahmen sind jeweils donnerstags um 17:30 Uhr nach Voranmeldung möglich. Weitere Infos gibt's im Skynet unter [Für unsere Beschäftigten > Gesundheit und Sport > Betriebssport & Fitness > Betriebssport > Laufen](#)