



Jeden Dienstag trifft sich die LG Niederamt in Obergösgen beim Schulhaus Hardmatt.

Dienstags 19 Uhr in Obergösgen

Ob Sommer oder Winter – die LG Niederamt joggt und walkt stets am zweiten Wochentag

VON RAPHAEL WERMELINGER (TEXT) UND HANSRUEDI AESCHBACHER (FOTOS)

«Wer läuft, ist auch sonst im Leben gut im Rennen» und «Laufe so, dass du morgen wieder Lust zum Laufen hast» – mit diesen und ähnlichen Phrasen wirbt die Laufgruppe Niederamt auf Flyern um Teilnehmer an Schnuppertrainings. Jeden Dienstag, auch im Herbst und im Winter, trifft sich die LG Niederamt um 19 Uhr bei der Mehrzweckhalle Hardmatt in Obergösgen. In vier Gruppen mit unterschiedlichen Tempi wird während einer Stunde und fünfzehn Minuten dem Joggen und Walken gefrönt. Die jeweils dreissig bis vierzig Teilnehmer machen nach eigenen Bedürfnissen mit, es erfolgt keine Trainings- und Anwesenheitskontrolle. Der Verein unterstützt gleichermassen den Gesundheits- und den Wettkampfsport. Für die Zeit zwischen April bis September wurden detaillierte Trainingsprogramme für Anfänger und Ambitionierte erstellt, gelaufen wird unter fachkundigen Anweisungen der verschiedenen Gruppenleiter.

WIE JEDE WOCHE finden sich auch am letzten Dienstag mehr als dreissig Laufsportbegeisterte in Obergösgen ein. Nach einigen einführenden Worten und Infos zum Programm der anstehenden Wochen durch die Technische Leiterin Karin Kissling startete die Einheit mit einem viertelstündigen Aufwärmen: Auf dem roten Platz locker hin- und herlaufen, ein paar Beweglichkeitsübungen wie zum Beispiel Schattenboxen und das

obligate Stretching. Um 19.15 Uhr schwärmten dann die vier Gruppen – drei Jogging-Gruppen und eine Walking-Gruppe – in unterschiedliche Richtungen aus. Je nach Tagesform können die Teilnehmer entscheiden, welcher Gruppe sie sich anschliessen. Für die Gruppe 2, unter der Leitung von Karin Kissling, ging es diese Woche via Oltnert- und Schachenstrasse Richtung Kanal. Auf dem Weg entlang des Kanals gen Winznau zu standen mehrere Steigerungsläufe auf dem Programm, ehe die Strecke über die Kanalbrücke und anschliessend in die entgegengesetzte Richtung bis ins Mühledorf führte. Als Bonbon wartete dann auf dem Rückweg im Wald noch ein kurzer, aber intensiver Anstieg auf die Gruppe – quasi ein kleiner Berglauf. Und dann tauchte in der Ferne auch schon das Ziel auf, die Mehrzweckhalle Hardmatt.

TROTZ DES BETRÄCHTLICHEN Tempos blieb unterwegs genug Zeit für Gespräche und den Gedankenaustausch. Die Geselligkeit ist schliesslich auch ein wichtiger Faktor bei der LG Niederamt. Nach den Trainings treffen sich die Laufsportler jeweils zum Umtrunk in einer der Dorfbeizen. Auch im Jahresprogramm zeigt sich die Wichtigkeit der Vereinsanlässe: Grillabende, eine zweitägige Bergwanderung im Lötschental, ein Jahreschlusslock und auch ein dreitägiges Langlaufwochenende in Goms stehen heuer noch im Kalender. Nebst dem gemütlichen Teil sind aber gleichwohl auch Wettkämpfe wichtige Eckpfeiler des Programms. Am nächsten Wochenende steht der Stadt-OL in Olten an, im April der GP Fricktal und der Volkslauf in Aarau. Sämtliche wichtigen Läufe in der nahen und fernen Region sind anvisiert: Greifensee-Lauf (September), Hallwilersee-Lauf (Oktober), Chlauslauf in Härkingen (Dezember), und natürlich nehmen auch viele Mitglieder der LG Niederamt an der achtteiligen Jura-Top-Tour von April bis August teil.

DIE KAPAZITÄTSGRENZE HAT «der locker organisierte Verein, der sich ganz dem Laufen verschrieben hat und das im äusserst abwechslungsreichen Gebiet im Niederamt», wie es auf der Homepage geschrieben steht, noch lange nicht erreicht. Laufbegeisterte Männer und Frauen sind jeden Dienstag herzlich willkommen.



Letzte Anweisungen von der Technischen Leiterin Karin Kissling.



Ein gutes Aufwärmen ist Pflicht.



Los geht es auf die rund sechzigminütige Runde.

