

Laufen bei Regen und Schnee

LAUFGRUPPE NIEDERAMT

Die Laufgruppe Niederamt trainiert seit 18 Jahren. Aus aktuellem Anlass lädt sie nun auch Nichtmitglieder zum Training.

MARINA BERTOLDI

Draussen rieselt es und es geht eine kühle Brise. Treffpunkt ist ein Café, denn ein Vereinslokal gibt es nicht. «Wir sind immer draussen, bei jedem Wetter», sagt Karin Kissling, Vorstandsmitglied der Laufgruppe Niederamt. Egal ob Schnee, Regen oder Sturmböen, der Sportverein veranstaltet jeden Dienstagabend ein Lauftraining. Und das seit 18 Jahren. Dieses Jahr will der Verein auch Nichtmitgliedern helfen, die persönliche Bestzeit zu erreichen. Er bietet im Hinblick auf den Aargau Marathon eine professionelle Wettkampf-Vorbereitung an.

Verein als Motivator

Als die Laufgruppe Niederamt vor fast zwei Jahrzehnten gegründet wurde, hatte es vor allem organisatorische Gründe. «Zusammen gelaufen sind wir damals schon seit einigen Jahren», erzählt Ruedi Künzli, Vize-Präsident und Gründungsmitglied. 1998 wollte der Verein dann zum ersten Mal die Schweizermeisterschaften des Senioren-Laufvereins organisieren. «Schon allein aus Haftungsgründen war es wichtig, ein Verein zu sein», sagt Künzli. Doch obwohl die LGN nun offiziell ein Verein war, sollte die Laufgruppe locker organisiert bleiben. «Ich glaube, es steht sogar in den Statuten, dass wir keine Anlässe wie Lotto veranstalten, bei denen die Mitglieder zum Beispiel servieren müssen.» Auch das Training sei freiwillig. Wer rechtzeitig beim Treffpunkt vor der Turnhalle in Obergösgen ist, läuft mit, wer nicht, kommt nächste oder übernächste Woche wieder. «Diese Unkompliziertheit schätzen die Mitglieder sehr», so Karin Kissling. Und auch sonst biete die Laufgruppe viele Vorteile: Man sei nicht alleine, falls man verunfalle, könne im Dunkeln an einem Waldrand entlang-



Vorstand der Laufgruppe Niederamt (v.l.): Ruedi Künzli, Stephanie Buss, Marc Widmer, Evelyne Scheuss, Christian Schacher und Karin Kissling. (Bild: zvg)

laufen, habe professionelle Lauftrainer und werde motiviert. «Man hört oft: Wenn heute keine Laufgruppe gewesen wäre, hätte ich mich nicht aufgerafft», erzählt Kissling.

Laufen in vier Gruppen

Die Mitglieder der LGN laufen in vier Gruppen, die unterschiedliche Tempi einhalten. Einige nehmen an Wettkämpfen teil. Verpflichtet ist dazu niemand. «Wir laufen in erster Linie deshalb, weil es uns Spass macht. Nicht wegen des Wettkampfs, nicht weil wir fit sein wollen und auch nicht, weil wir länger leben wollen», sagt Ruedi Künzli. Seit einigen Jahren gibt es in der LGN auch eine Nordisch-Walking-Gruppe.

Ältester Läufer ist 78 Jahre alt

Rund 60 Mitglieder hat die LGN, das älteste ist bereits 78 Jahre alt und läuft immer noch ab und zu mit. «Bei uns kann jeder mitmachen, der gut eine

Stunde laufen oder zügig gehen kann», erklärt Künzli. Für die Spezialtrainings für den Aargau Marathon am 1. Mai sind auch Nichtmitglieder zugelassen. In zwölf Trainingseinheiten werden ambitionierte Läufer optimal auf den Marathon vorbereitet. Die LGN hofft auf möglichst viele Teilnehmer. «Es ist immer toll, wenn man in einer Gruppe an einen Anlass gehen kann», so Karin Kissling. Von der LGN selbst würden bis jetzt etwa 20 Personen starten. Zuletzt sei man am Wings For Life World Run in Olten vor zwei Jahren eine so grosse Gruppe gewesen. Auch dieses Jahr haben sich wieder einige für den World Run am 8. Mai angemeldet, obwohl der Lauf nur eine Woche nach dem Aargau Marathon stattfindet. Ob sich die Läufer auf den World Run, den Aargau-Marathon oder die Jura-Top-Tour vorbereiten oder einfach aus Spass am Sport und Freude an der Natur zum Training gehen, ist unwichtig. So oder

so gilt für die Mitglieder die Devise: «Jeder Dienstag wird ein Highlight.»

> KONTAKT / INFOS

Laufgruppe Niederamt
Evelyne Scheuss, Präsidentin
T 079 452 93 84

Die **Laufgruppe Niederamt** trifft sich jeden **Dienstag**, um 19 Uhr vor der Hardmattturnhalle **Obergösgen**. Das Training dauert bis 20.15 Uhr. Für Interessierte ist jeden Dienstag ein Schnuppertraining möglich. Interessierte Walker melden sich vorab telefonisch bei Präsidentin Evelyne Scheuss. Das Wettkampfttraining für den Aargau Marathon beginnt am 1. März, um 9 Uhr. Es richtet sich an erfahrene Läufer, die ihre Bestzeit verbessern wollen.

www.lgniederamt.ch