

## „Winter ade“, die Frühlingssonne lockt und fordert Lauf-Kilometer.

Geschrieben von: Stich Manuel  
Sonntag, 05. April 2020

---

(hei) Das Corona-Virus hat uns alle fest im Griff, auch uns Leichtathleten. „Kontaktverbot“ ist in aller Munde und greift massiv in unser gesellschaftliches Leben ein. Zum Glück ist es noch möglich, alleine (oder zu zweit mit gehörigem Abstand) im schönen Rülzheimer Frühlingswald zu trainieren, aber einen spannenden Wettkampf ersetzt das Training nicht wirklich. Unabhängig dieser Tatsache sind mittlerweile die Temperaturen moderat, und die schweren, wasserdichten Winter-Laufschuhe „sauber geschrubbt“, (s. Foto) die jetzt bis zum nächsten Herbst im Keller oder Speicher verschwinden werden. Angesagt sind ab jetzt leichtere, atmungsaktive „Runners“, und im Übrigen: Laufen auf federndem Waldboden ist auch alleine und ohne Wettkampf gesund, kräftigt die Lungen, macht uns widerstandsfähig, und schützt vor „Corona“ und anderen Infektionskrankheiten. Und nicht zu vergessen, es hilft auch vor lästigen, überflüssigen Pfunden. Also, liebe Läufer- und Walker-Familie, bleibt eifrig dabei, motiviert Euch und absolviert Eure notwendigen Laufkilometer. Wir hoffen alle, dass dieser „bittere Pandemie-Kelch“ an uns vorübergeht (insbesondere an den „scharrenden“ Wettkämpfern) und wir uns beim Run up, Laufftreff, Wettkampf oder einfach im Rülzheimer Wald wiedersehen. Bleibt gesund und Eurem Laufsport bzw. Eurer Laufgemeinschaft Rülzheim treu, und vor Allem: „Bleibt gesund“.

Das wünscht Euch die LG-Vorstandschaft