

# Laufen wie die Massai

## 1. Wehrataler Fitnessforum mit Herbert Steffny am 23. August

Wehr

**Die Lauffreunde Wehr richten im August zum 15. Mal den beliebten Wehratallauf aus. Dieses "kleine Jubiläum" nehmen die Veranstalter zum Anlass, im Rahmenprogramm eine weitere Veranstaltung aus der Taufe zu heben: Das "Wehrataler Fitnessforum" am 23. August, das erstmals unter Beteiligung der Stadt Wehr stattfinden wird.**

*VON JUSTUS OBERMEYER*

Wehr - "Wir wollen den Sportbegeisterten etwas Besonderes bieten", freut sich Günther Schönauer vom Organisationsteam auf das Fitnessforum. Höhepunkt dabei: Der Lauftreff mit Herbert Steffny, Deutschlands erfolgreichstem Marathonläufer, der Laufseminare anbietet und vor einigen Jahren sogar aus dem Schwergewicht Joschka Fischer einen Marathonmann gemacht hat. "Mit dem Seminar wollen wir nicht nur ambitionierte Läufer ansprechen, sondern die breite Masse, auch Volksläufer und Anfänger können mitmachen und von der Erfahrung Steffnys profitieren", erklärt Schönauer. In mehreren kurzen Laufgruppen vom Stadion zum Wehrabecken will Steffny die Teilnehmer beobachten und individuelle Tipps geben. Nach der Praxis folgt die Theorie: Bei zwei Vorträgen in der Stadthalle werden die Laufinteressierten etwas über die gesundheitlichen Aspekte des Laufens erfahren: Zunächst geht es um die Massai-Barfuß-Technik, danach spricht Herbert Steffny über Walking, Running und Jogging und den harten Weg eines Anfängers zum Marathon. Einige Tage später, am Samstag, dem 27. August, fällt dann der Startschuss zum 15. Wehratallauf. Die 10,2 Kilometer lange Runde beginnt in der Industriestraße, führt dann zum Wehrabecken und über den Wolfristkopf nach Hasel. An der Erdmannshöhle vorbei geht es zurück nach Wehr, wiederum zum Wolfristkopf und Stausee und schließlich zum Stadion, wo nach einer Ehrenrunde der Zieleinlauf ist. Anhänger des Nordic Walking können in einem eigenen Lauf diese Runde absolvieren. Der Wettkampfgedanke tritt dabei in den Hintergrund, dafür geht es für einen guten Zweck: Das Startgeld geht komplett an die Kinderkrebshilfe Freiburg.

"Der Wehratallauf gehört mittlerweile zu den renommierten Zehn-Kilometer-Läufen in der Region und er ist einer der schönsten", schwärmt Bürgermeister Michael Thater von der Strecke. Die Stadt Wehr werde die Veranstalter unterstützen und mit dem schon seit Jahren perfekt organisierten Lauf für Wehr werben. "Wir wollen den Wehratallauf in die touristische Angebotspalette einbeziehen und das Fitnessforum dauerhaft etablieren", kündigt Reinhard Valenta, Leiter des Kultur- und Verkehrsamts, an. Deshalb werde die Laufstrecke zukünftig in den Karten und Broschüren des Naturparks als Nordic Walking-Strecke ausgewiesen. "Durch diese Kooperation können beide profitieren", so Thater, der auch als Schirmherr der Veranstaltung fungiert.

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter  
<http://www.suedkurier.de/lokales/badsaeckingen/wehr/art2993,1586459.html>

---

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH

---