

## 4721,5 Trainingskilometer in einer Woche!



Es gibt viele außergewöhnliche Freizeitangebote! Aber die sportlichste Freizeit im deutschsprachigen Raum findet seit über 20 Jahren bei Wort des Lebens am Starnberger See statt. In diesem Jahr kamen 91 Teilnehmer mit dem 7-köpfigen Trainerteam der Lauf- u. Walkingwoche auf insgesamt 4721,5 Trainingskilometer. Trainingsweltmeister wurde Georg Braungart aus Würzburg mit 115 Kilometern. Im Durchschnitt sind die Teilnehmer 48 Kilometer an fünf Trainingstagen gelaufen. Eine außergewöhnliche Leistung, denn zu den Teilnehmern gehören auch Kinder und ältere Semester, die normalerweise bei Seniorenmeisterschaften an den Start gehen.

Dem langjährigen Campleiter Detlef Kiparski gelingt es von Jahr zu Jahr, Jung und Alt, Leistungssportler und Hobbyläufer, alte Laufhasen und Laufanfänger sowie Christen und Nichtchristen unter einen Hut zu bekommen. Damit jeder auf seine Kosten kommt, wird in sechs verschiedenen Lauf- sowie in zwei Walking-

gruppen trainiert. So wird keiner überfordert. Kurt Stenzel (mehrmaliger Deutscher Langstreckenmeister, heute Krankengymnast und Lauftrainer) fungiert nicht nur als Chefcoach, sondern bietet am Nachmittag zusätzliche Trainingseinheiten an, in denen an der Lauftechnik gefeilt oder spezielle Trainingsformen ausprobiert werden können.

Höhepunkt der vielen Trainingskilometer sind die Wettkämpfe für Kinder (1km) und Erwachsene über 5 bzw. 10 km direkt am Ufer des Starnberger Sees. Bei der Siegerehrung gewinnt jeder Teilnehmer einen Sachpreis und erhält eine Urkunde mit Zeit und Platzierung.

In den Trainingseinheiten werden nicht nur die Beine beansprucht. Beim vielseitigen Gymnastikprogramm werden zusätzlich die Muskelpartien trainiert, die Laufsportler gern mal vernachlässigen.

Das Laufen steht in der sportlichsten Woche des Jahres bei WDL im Vordergrund, aber WDL-Mitarbeiter sorgen ebenso durch Andachten oder Seminaren sowie im Sportlergottesdienst am Ende der Freizeit dafür, dass die geistliche Fitness nicht auf der Strecke bleibt. Durch die Impulse ist in der Vergangenheit der eine oder andere Sportbegeisterte zum laufbegeisterten Christen geworden.



Wer als Single oder mit seiner Familie bei nächsten Lauf- u. Walkingfreizeit am Start sein will, sollte sich schon mal die Woche ab Pfingstmontag reservieren. Weitere Angaben findet man unter [www.wdl.de](http://www.wdl.de)