

*Fit und gut gelaunt durch den Winter:*

## **Start der Saarbrücker Abendläufe am 3.11.2011**

**Am Donnerstag (3.11.) starten um 18 Uhr 30 die Saarbrücker Abendläufe. Zugegeben – es klingt fast ein bisschen verrückt: Gerade in dieser von den meisten Menschen als kalt und ungemütlich empfundenen Jahreszeit schnüren ein paar Überzeugungstäter ihre Laufschuhe und bieten ein ungewöhnliches Gruppenerlebnis an. Denn den Spaß an der Bewegung muss sich niemand durch Schnee und Eis, Dunkelheit und Wetter vermiesen lassen!**

Das Problem ist bekannt und beginnt alljährlich mit der Zeitumstellung im Oktober: Konnte man bislang bei schönstem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen seine Fitness hegen und pflegen, so droht der Spätherbst alle Jahre wieder zum „Fitnesskiller“ zu werden. Die Aussicht auf Dunkelheit, Kälte, Regen und Schnee macht viele gute Vorsätze umgehend zunichte. Dabei raten Mediziner gerade in der ungemütlichen Jahreszeit zu sportlichen Aktivitäten. Denn die kürzer werdenden Tage und die sinkenden Temperaturen können auch zu depressiven Verstimmungen führen. Das beste Gegenmittel: Laufschuhe anziehen, raus an die frische Luft und loslaufen!

Allein ist das erfahrungsgemäß nicht ganz einfach. Hinzu kommt ein latentes Gefühl der Unsicherheit im Dunkeln. Die beste Lösung heißt: Laufen in der Gruppe. Mit vielen Gleichgesinnten läuft es sich besser – und es ist auch viel sicherer. Eine gut ausgerüstete Gruppe mit wintertauglichen Hilfsmitteln (Leuchtwesten, Reflexionsbänder, Stirnlampen etc.) wird schon von weitem gesichtet und beachtet. So kann der abendliche Lauf zum sicheren und genüsslichen Gruppen-Erlebnis werden.

Die Veranstalter (organisiert werden die Läufe von der LAG Saarbrücken) bieten deshalb jeden Donnerstag um 18 Uhr 30 den **Saarbrücker Abendlauf** an. Dabei werden – je nach Bedarf – zwischen 5 und 12 Kilometer auf verkehrsarmen, jedoch gut beleuchteten Wegen und Straßen im Joggingtempo zurückgelegt.

Treffpunkt: jeden Donnerstag um 18 Uhr 30 am Umkleidehäuschen auf dem Sportplatz am Waldhaus. Es gibt dort auch Umkleidemöglichkeiten und Duschen. Nach dem Lauf ist noch ein abschließendes Dehnprogramm sowie heißer Tee im Angebot - und das alles kostenlos.

Interessierte können donnerstags direkt zum Startpunkt kommen. Weitere Informationen bei Egon Henzler (06897-972305) oder unter [www.lag-saarbruecken.de](http://www.lag-saarbruecken.de)

Und wem einmal wöchentlich Laufen zu wenig ist: Dienstags bietet die LAG ebenfalls Läufe durch Saarbrücken an – unter anderem mit Intervalleinheiten. Informationen dazu bei Jürgen Tubbesing (Tel. 06897-768332).

Samstags richtet die LAG den allgemeinen Lauftreff ab November um 15.00 Uhr ab Hochseilklettergarten oberhalb des Restaurant Waldhaus aus. Gelaufen wird dann durch den Saarbrücker Stadtwald. Bei (fast) jedem Wetter. Nähere Informationen bei Hartmut Piltz (Tel.0681-874657)