

# Früh übt sich, wer ein Gehrenbergläufer sein will

Abiturient **Simon Kneissler** bietet in Markdorf ein gezieltes Lauftraining für Kinder ab sieben Jahren und Jugendliche an

*Lädt zum Lauftraining für Kinder ein: Simon Kneissler, der Mädchen und Buben zwischen sieben und 15 Jahren rechtzeitig auf die Teilnahme am Gehrenberglauf vorbereiten möchte.*

BILD: BÜSCHE



Eigentlich sei er ja Fußballer, erklärt Simon Kneissler. Aber gerade die Freude am Spiel mit dem runden Leder habe ihm bewusst gemacht, wie wichtig eine gute Kondition ist. Und dies sei auch der Grund, so sagt der Abiturient, weshalb er sich dem Turnverein als Lauftrainer zur Verfügung gestellt hat. Welche Aufgaben ihn da erwarten, wie er die Übungsstunden möglichst abwechslungsreich gestalten kann, das weiß er bereits. Schließlich hat er schon öfter als Trainer ausgeholfen.

Simon Kneisslers Lauftraining wendet sich gezielt an Kinder, besonders an jene, die beim nächsten Gehrenberglauf im Oktober teilnehmen möchten. „Feste Altersgrenzen haben wir keine gesetzt“, erläutert der Lauftrainer. Richtig sinnvoll hält er die Teilnahme am Lauf rund um den Gehrenbergturm aber erst für Sieben- oder Achtjährige. Und da die 900-Meter-Strecke mit ihren großen Höhenun-

terschieden einigen Atem, zudem viel Kraft in den Beinen verlangt, beginnt das Training schon jetzt, etliche Wochen vor dem 4. Oktober.

Samstags um 17 Uhr beginnen Simon Kneisslers Trainerstunden. Treffpunkt ist die Turnerhütte in der Nähe der Tennisplätze am Gehrenberg. Neben Treppenlaufen und Bankhüpfen stehen eine Reihe weiterer Übungen auf dem Programm. Sobald ein längeres Stück zu laufen ist, teilt sich die Gruppe in Schnellere und noch nicht so Schnelle. „Damit wir dem Trainingsstand jedes Einzelnen möglichst gerecht werden können.“

Das Training dauert ungefähr eine Stunde, die Eltern, die ihre mit Laufschuhen ausgestatteten Kinder zur Turnerhütte gebracht haben, gut zu einem Spaziergang nutzen können, empfiehlt Kneissler: „Die Landschaft dort oben bietet sich ja dazu an.“

JÖRG BÜSCHE