

# Den Kalorien auf den Leib gerückt



Weihnachtsspaziergang einmal anders – und anders als der Gehrenberglauf, ist der „Gänsebratenlauf“ ein Lauf auf der Ebene. Teilnehmen am 26. Dezember kann jeder mit ausreichender Grundfitness. BILD: PRIVAT

## Wo und wie kann man sich um die Weihnachtstage bewegen?

VON HELGA STÜTZENBERGER

Auch wenn Weihnachten die Zeit der Gemütlichkeit ist und alles einen etwas ruhigeren Gang geht, setzen sich die Kalorien umso schneller an den Hüften fest. Man feiert miteinander, trifft Freunde und isst zusammen. Bewegung wird eher zur Nebensache; Tisch, Couch und Plätzchenteller stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Die frohe Botschaft indes: Es gibt ein Rezept, den Gänsebratenkalorien und Glühweinumdrehungen auf die Pelle zu rücken.

Der Name sei hier Programm: Seit rund zehn Jahren findet an einem der Weihnachtsfeiertage in Markdorf der „Gänsebratenlauf“ statt, dieses Mal am 25. Dezember. „Den haben wir, als wir die Idee dazu hatten, wirklich so genannt“, sagt Organisator und Gründer

## Gänsebratenlauf

- Der „Gänsebratenlauf“ findet am 25. Dezember statt. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Sportplatz in Markdorf. Teilnehmen kann jeder. Die Laufstrecken sind zwischen 12 und 20 Kilometer lang. Infos: [www.tv-markdorf.de/leichtathletik/lauftreff](http://www.tv-markdorf.de/leichtathletik/lauftreff)
- Über die Schneeverhältnis-

Manfred Raming. Grundgedanke sei es, aus dem Braten-, Kuchen- und Plätzchen-Teufelskreis herauszukommen. „Man kann bei diesem Lauf auch ganz wunderbar den Kopf freibekommen.“ Und mit Freunden treffen kann man sich auch hier, denn neue Freundschaften durch das Band des Laufens zu knüpfen, ist ein Leichtes. So leicht, wie die Kalorien, die bei dieser Art von Bewegung verbrannt werden. „Es kommen immer wieder neue Läufer dazu, und auch Läufer, die ansonsten nicht in Markdorf lau-

se sowie die Loipe in Heiligenberg informiert das Loipentelefon: 0 75 54/99 83 13. Langlaufkurse werden tagesaktuell über das Loipentelefon und im Wintersportbericht auf der Homepage ([www.heiligenberg.de](http://www.heiligenberg.de)) angekündigt. Treffpunkt ist am Sportheim. Die Kurse sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Leihski und Schuhe sind teilweise vorhanden. (hst)

fen“, so Raming. Es sei zwar, was die Distanz zwischen 12 und 20 Kilometer belanget, kein kurzer Lauf (denn Kalorien beginnen frühestens nach einer halben Stunde zu purzeln!), „aber es ist ein Lauf, bei dem jeder mitlaufen kann“, sagt Manfred Raming. Ein Plauschlauf sozusagen. Gestartet wird um 10 Uhr am Sportplatz; zwei unterschiedliche Strecken stehen zur Verfügung, je nach Witterung und Schneeverhältnissen. Gelaufen wird bei Wind und Wetter.

Wo das Wetter eine wichtige-

re Rolle spielt, ist auf der Loipe in Heiligenberg. Wenn am Fuß des Gehrenbergs dicke Nebelschwaden im Tal hängen, ist es auf der „Sonnenterrasse des Bodensees“ oftmals freundlich und heiter. Ein Grund mehr, hier ein paar Runden auf den Langlauf- oder Skating-Skiern zu drehen. „Zwar sind die Schneeprognosen immer verhaltener, aber fast jedes Jahr kann mit einigen Loipentagen gerechnet werden“, sagt Thomas Muff, Leiter der Tourist-Info. Je nach bestehenden Schneeverhältnissen werden die Loipen präpariert. „Wobei die Landwirte darauf achten, im Herbst einen verhältnismäßig ebenen Untergrund zu hinterlassen“, Muff. „Insofern lässt sich’s in Heiligenberg schon mit wenig Schnee langlaufen.“ Der fällt manchmal über Nacht.

Und wenn der Schnee ganz ausbleibt, bietet der Heiligenberger „Panoramaweg“, eine wunderbare Möglichkeit, den Weihnachtspölscherchen bei einem Spaziergang zu Leibe zu rücken.