

Südkurier vom 29.09.2015

Neues YoungGo-Konzept beim Gehrenberglauf

Beim Trainingslauf für den TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf kommenden Sonntag fällt vor allem die Gruppe um Katja Eberle auf, die mit den ganz speziellen YoungGo-Hanteln ihrem Lauf erst noch den richtigen Kick verpassen.



Die Testläufer mit ihren rasselnden Geräten, den so genannten YoungGo-Hanteln (von links): Irene Templin, Nathalie Eßwein, Thomas Drach, Angela Pittermann, Katja Eberle. | Bild: Helga Stützenberger



Die Läuferkette wollte am Samstagnachmittag gar nicht abreißen, als sich rund 30 Teilnehmer ein letztes Mal vor dem Gehrenberglauf auf die Trainingsstrecke machten. | Bild: Helga Stützenberger

Großer Andrang beim zweiten Trainingslauf: Zahlreiche Läufer haben sich am Wochenende an der Turnerhütte eingefunden, um ein letztes Mal die buckelige Strecke des TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglaufs von 8,3 Kilometern unter professioneller Anleitung testen zu können. So machten sich mit Manfred Schmidfeld und Jörg Angrik um die 30 Bewegungsfreudige auf. Eingereiht in den Pulk der Läufer hatten sich an diesem letzten Trainingstag auch die Walker. Nicht jedoch die, die im klassischen Sinne des Nordic Walking mit ihren Stöcken das Tempo bestimmen, sondern eben jene, die eine Walking-Revolution en miniature auf diese Strecke bringen wollen.

YoungGo heißt diese neue Gangart des schnellen Gehens. Was aber nicht heißt, dass man eine bestimmte Altersgrenze einhalten muss. Im Gegenteil: Mit YoungGo lässt sich alles überschreiten. Jugend- wie Diätwahn,

Geschwindigkeit wie Grenzen. Vor allem dient die Methode aber dazu, Körper und Geist in Schwung und damit in Einklang zu bringen. „YoungGo ist für jeden geeignet, der seinen ganzen Körper fit halten möchte“, erklärt Katja Eberle, Fitness-Trainerin am Camping Wirthshof, das Konzept dieser Hanteln. Heißt also im Umkehrschluss: YoungGo hält laufend jung und fit. Sofern man „Laufen“ im schwäbischen Sinne als „Gehen“ versteht. „Auch Jogging ist damit möglich, aber das ist ganz schön anstrengend“, erklärt Katja Eberle das Hantieren mit diesen Handgeräten.

Was dieses „kleinste Fitnessstudio der Welt“ auszeichnet, sind kleine Carbon-Kügelchen im Inneren eines jeden Tubus, welche die Bewegung als zeitversetzten Impuls an die Muskulatur weitergeben. „Das kann ganz schön happig werden auf dieser Strecke. Man muss sich ständig auf die Arme konzentrieren“, beschreibt Katja Eberle diesen Drahtseilakt zwischen Gehen und Schwingen. Wer das am eigenen Leibe ausprobiert, weiß, wovon die Fitness-Trainerin spricht. Da ist dann nicht mehr viel mit Quatschen, denn sonst verheddert man sich gehörig. Zumindest, wenn man nicht in Übung ist.

Als wie fit oder vielmehr wie schnell sich diese sechs „Junggänger“ unterschiedlichen Alters auf dieser Strecke erweisen, zeigt sich erst am Ende. „Am Anfang waren wir noch für eine ganze Weile hinter euch“, schildert Katja Eberle die Situation nach dem Start gegenüber den „normalen“ Läufern. „Nein, wir haben diese Strecke mit den Hanteln hier noch nie ausprobiert“, fährt Thomas Drach fort, sozusagen die Erstbesteigung des Gehrenbergs mit solcherlei „Handwerkszeug“ beschreibend. Dass die Classic-Runner dann doch gut eine halbe Stunde früher wieder zurück an der Turnerhütte sind, ist aber eigentlich nur dem Downhill-Run geschuldet, denn da kann man noch einmal richtig Gas geben. „Beim Anstieg hatten wir euch lange im Visier. Aber nach unten, da könnt ihr einfach Zeit machen“, lacht Katja Eberle. Was mitunter auch daran liegt, dass das Gehen (und nicht das Rennen) eindeutig zu den Wettbewerbsbedingungen gehört. Zeit zum Üben und „Hantieren“ übrigens bleibt noch immer: Katja Eberle begrüßt die ganze Woche über jeden auf

dem Camping Wirthshof, der sich diese neue Art der Bewegung nicht nur anschauen, sondern am eigenen Körper erleben möchte – um vielleicht am kommenden Sonntag als Verstärkung des YoungGo-Teams am Gehrenberglauf mitzumachen.

Das Konzept

Wer Interesse am YoungGo-Konzept und der Teilnahme am Gehrenberglauf hat, kann sich noch die ganze Woche über jeden Abend am Camping Wirthshof von Katja Eberle in die hohe Kunst des schwungvollen Hantierens einweisen lassen. Außerdem bietet Katja Eberle am Sonntag beim Gehrenberglauf eine kurze Einführung sowie professionelle Anleitung für Wiederholungstäter an. Auch eine spontane Teilnahme im YoungGo-Team ist möglich. YoungGo-Hanteln sind ausreichend vorhanden, weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Informationen im Internet:

www.wirthshof.de