

# Im Laufschrift zum Wohlfühlen

■ Der „chemnitzer“ macht Lust auf Sport – Diesmal gibt es Tipps für alle die gern joggen gehen wollen



Sportwissenschaftler Axel Engelhardt trainiert mit Unternehmer Detlef Wuttke. Sie starten regelmäßig im Kuchwald und laufen von dort aus in den Crimmitschauer Wald.

–Foto: Andreas Seidel

Frische Luft atmen, den Körper auf Trab halten, den Kopf frei bekommen: Kaum eine Sportart ist so effektiv und nebenbei noch kostengünstig wie das Laufen. Das findet auch der Chemnitzer Unternehmer Detlef Wuttke. Der öffentlich bestellte Vermessungsingenieur gibt seit mehr als vier Jahren Fersengeld. Er sagt: „Die Bewegung hat mich nicht nur fitter, sondern auch entspannter und glücklicher gemacht.“ Zweimal pro Woche schnürt er die Sportschuhe und läuft im Crimmitschauer Wald über Stock, Stein und sanften Waldboden. „Diesen Genuss gönne ich mir. Denn wenn es mir gut geht, profitieren davon meine Angehörigen und meine Mitarbeiter.“ Wuttke ist 51 Jahre alt. Bei einem Arztbesuch gratulierte ihm der Doktor zu klasse Körperwerten. „Kein Wunder“, sagt Axel Engelhardt, Sportwissenschaftler und Personal Trainer, der regelmäßig mit Wuttke trainiert. „Laufen kräftigt Muskeln und Knochen und ist besonders gut für das Herz-Kreislauf-System.“

Trotzdem, wer losrennen will, sollte vorbereitet sein. Die richtigen Schuhe, die ideale Strecke, die perfekte Geschwindigkeit – all diese Dinge müssen passen. Engelhardt weiß: „Wer zwischen 30 und 40 Jahren alt ist und erstmals joggen will, sollte sich vorher von einem Arzt sportmedizinisch durchchecken lassen.“ Und er empfiehlt Menschen, die mit Hilfe

des Laufens abnehmen wollen, langsam anzufangen. „Beim Laufen befindet sich der Körper teilweise komplett in einer kleinen Flugphase. Das kann bei Menschen mit erhöhtem Gewicht zu Problemen in der Stauchungsphase führen.“ Sprich dann, wenn der Läufer mit all seinen Kilos auf einem Fuß landet. Der Experte empfiehlt deshalb Anfängern, mit einem Walking-Training zu beginnen. Laufen statt schnaufen, lautet eine Faustregel. Wer joggt, sollte nebenbei in der Lage sein, locker zu plaudern. Axel Engelhardt formuliert es professioneller: „Ich empfehle eine Uhr, mit der man den Puls messen kann. Man kann den Orientierungswert ausrechnen, indem man das Lebensalter von 180 Pulsschlägen subtrahiert. Der entstandene Wert sollte nicht überschritten werden.“

Doch wie viel Training ist überhaupt sinnvoll? Und machen Hitze und hohe Ozonwerte den Läufern nicht zu schaffen? Axel Engelhardt meint: „An besonders heißen Tagen empfiehlt es sich natürlich, die Mittagssonne zu meiden. Frühmorgens und abends sind die Temperaturen und Luftwerte aber kein Problem.“ Als gesundes Zeitmaß sieht er eine Trainingseinheit von einer dreiviertel Stunde. „Allerdings sollte immer noch Luft sein, um 15 Minuten auszutrudeln.“ Anfängern empfehle er, nicht mehr als zwei bis dreimal pro Woche zu trainieren.

## Drei starke Strecken

■ In diesen Wäldern lohnt sich das Laufen

Besonders empfehlenswert ist das Laufen auf weichem Waldboden. In Chemnitz bieten sich dazu mehrere schöne Ecken. Drei Beispiele:

■ **Kuchwald:** Der Vorteil an diesem Waldgebiet liegt daran, dass die Strecken aufgrund vielfältig angelegter Wege variabel gestaltet werden können. Start ist am besten am Bahnübergang an der Kuchwaldwiese. Von dort aus könnte die Strecke vorbei am Bahnbetriebswerk der Parkbahn, zum Schullandheim und anschließend in einem großen Bogen immer in Sichtweite der Straße Kuchwaldring Richtung Eisstadion führen. Von dort aus führt der Weg parallel zu den Villen am Kuchwaldring bis zu den Tennisplätzen und einmal um das Areal der Kuch-

waldwiese. Diese Strecke ist etwa sechs Kilometer lang. Der Läufer bewältigt ungefähr 60 Höhenmeter.

■ **Crimmitschauer Wald:** Start ist an der Sackgasse des Kuchwaldringes am Eisstadion. Nach Überquerung der Leipziger Straße „schlüpft“ man direkt in den Crimmitschauer Wald. Vorbei am Botanischen Garten, geht es nördlich Richtung Alten Flügelweg und schließlich auf den Frischbornweg. Die Gartenanlage lässt man rechts liegen und läuft südlich, Richtung Zentrum für Sehbehinderte. Von dort aus führt der Weg wieder Richtung Klinikum. Diese Strecke ist ebenfalls etwa sechs Kilometer lang. Auch hier erklimmen Läufer 60 Höhenmeter.

■ **Grünaer Forst:** Diese Strecke ist etwas anspruchsvoller, da sie ein schwieriges Gelände bereithält. Stellenweise trainieren Jogger hier ihre Waden besonders gut, denn es gibt stufige Abschnitte. Eine Runde ist ungefähr vier Kilometer lang. Es müssen insgesamt 80 Höhenmeter überwunden werden. Ausgangspunkt ist am Forstrevier auf dem Schafreiterweg. Von dort aus kommen Läufer links Richtung Forsthaus Grüna. Direkt am Hotel können sich die Sportler entlang der Rabensteiner Straße orientieren. Nach etwa anderthalb Kilometern trifft der etwas bergige Weg wieder auf den Schafreiterweg, dann geht es jedoch nur noch bergabwärts bis zum Ausgangspunkt an der Försterei.

ANZEIGE

