

## Es dürfen sogar 1,3 km mehr sein

**LAUFEN** Die Aktion „Fit für Fürth“ des Großenseebacher Langstreckenteams war ein Volltreffer. 25 Neulinge lernten das Laufen.



**Großenseebach** - Im April startete das Langstreckenteam des FSV Großenseebach mit großem Aufwand seine Aktion „Fit für Fürth“, die zum Ziel hatte, Laufbegeisterte sinnvoll an einen 10-km-Wettkampf heranzuführen. Als Ziel wurde der 10-km-Lauf im Rahmen des Metropolmarathons in Fürth angepeilt.

Nach einer gelungenen Auftaktveranstaltung im Sportheim des FSV schnürten ab Anfang April rund 25 Neueinsteiger die Laufschuhe. Die fachkundige Betreuung des Teams stand komplett unter der Federführung von Freddy Binner und Margret Teibach, die ihre Schützlinge in 20 Trainingseinheiten etwa 320 Trainingskilometer absolvieren ließen. Von Tempoeinheiten über lange Distanzen bis hin zur sinnvollen Pulsmessmethode wurde praktisch das komplette Lauf-ABC geschult. Abgerundet wurde das Training durch theoretische Erläuterungen, die immer wieder sinnvoll in die Praxis eingestreut wurden. Es wurde jedoch ständig darauf geachtet, dass der Spaß im Vordergrund stand und der Leistungsdruck nicht zu groß wurde. Schließlich ging es „nur“ darum, in Fürth die Ziellinie zu erreichen und nicht einen neuen Weltrekord aufzustellen.

Bestens vorbereitet schickte also Freddy Binner sein Team in den Wettkampf. An der Startlinie des 10-km-Laufes stellten sich Felix Korn, Ingrid Seifert, Andreas Seeberger, Patrick Müller, Daniela Beer, Heinz Heilmann, Sabine Grabbert, Marina Hoffmann-Berg, Susanne Hass, Uschi Gaul, Daniela Buckel und Kathrin Brunde auf. Begleitet wurden diese von Freddy Binner, Margret Teibach, Günter Röhrer, Elisabeth Beer und Birgit Seeberger.

### Lächeln auf den Lippen

Obwohl dem Veranstalter ein Missgeschick unterlief und die Teilnehmer anstelle der ausgeschriebenen 10 km dann 11,3 km absolvieren mussten, präsentierten sich alle FFF-Läufer in hervorragender Form, erreichten geschlossen das Ziel und hatten das versprochene Lächeln auf den Lippen.

Abschließend wurde die ausgelobte Aktion von allen Teilnehmern als positiv gewertet und einstimmig für eine Wiederholung plädiert. Wer dem Leistungsteam des FSV jedoch weiter erhalten bleibt, ist noch unklar, da allen Neueinsteigern klar wurde, dass diese Art von Sport neben eiserner Disziplin auch unbändigen Willen erfordert. *hrö*

[...drucken >](#)