

Selbst sind die Läufer

Auf das Aus für die beleuchtete Laufstrecke im Stadtwald reagiert die Initiative „fit.KÖLN“ mit der Aktion „Köln beleuchtet sich selbst“

TEXT | STEFAN KÜHLBORN

Im Mai 2015 startete fit.KÖLN unter der Schirmherrschaft der Stadt die komplett sponsorenfinanzierte Initiative, die allen sportinteressierten Kölnerinnen und Kölnern kostenfrei ein professionelles Fitnessstraining ermöglicht. Eine Registrierung im Internet genügt, um wöchentlich an den vier Fitness-Einheiten (zwei in Müngersdorf, zwei am Tanzbrunnen) teilnehmen zu können. Verpflichtungen gibt es keine. Mittlerweile haben sich knapp 3.000 Mitglieder registriert. „Dieses Jahr haben wir entschieden, das Thema Laufen aufzunehmen. Laufen ist Volkssport, darum wollen wir ein Training anbieten, bei dem man lernt, auch richtig zu laufen“, erklärt fit.KÖLN-Initiator Sebastian Lange. Die richtige Technik, Präventionsmöglichkeiten zur Vermeidung typischer Läuferkrankheiten sowie Stabilisationstraining – das alles wird

Nach insgesamt 15 Jahren Auseinandersetzung mit der Thematik wurde das Thema „beleuchtete Laufstrecke“ auf der ersten Ratsitzung des Jahres offiziell zu den Akten gelegt (Köln.Sport berichtete). Das Aus für das vom Sportstadt Köln e. V. vorangetriebene Prestigeprojekt offenbarte einmal mehr die parteipolitischen Differenzen innerhalb der Domstadt.

Doch Köln wäre nicht Köln, wenn eine solche Niederlage einfach so akzeptiert würde. Schon diverse Beispiele in der Vergangenheit haben gezeigt, wie kreativ der Kölner werden kann, wenn es darum geht, mit Rückschlägen umzugehen. Aus der Not eine Tugend machen, so lautet oftmals das Motto – auch in Bezug auf die beleuchtete Laufstrecke. Denn dass die Idee gestorben ist und das Licht definitiv ausbleibt, ist beschlossene Sache. Weiterhin wird Laufen während den frühen Morgen- oder späten Abendstunden im Stadtwald also nur mit dem Einsatz von Stirnlampen möglich sein. Aus diesem Umstand haben Initiatoren der lokalen Fitness-Initiative fit.KÖLN nun eine Alternatividee zur beleuchteten Laufstrecke entwickelt

bzw. vermarkten sie den Einsatz der Stirnlampen öffentlichkeitswirksam.

KOSTENLOSES TRAINING

„Köln beleuchtet sich selbst“ lautete dann dementsprechend auch das Motto bei der Auftaktveranstaltung zum neuen Lauftraining, das fit.KÖLN ab sofort zwei Mal pro Woche (montags und mittwochs) in Müngersdorf anbietet.



Kölns Marathon-Stadtmeisterin Anja Lamberty

„Selbst beleuchten“
lautet die Devise im
Stadtwald



Gut 200 Sportbegeisterte fanden sich zur Auftaktveranstaltung des neuen Laufangebots von fit.KÖLN auf den Stadionvorwiesen in Müngersdorf ein

von einer echten Expertin vermittelt: Anja Lamberty, Drittplatzierte und Stadtmeisterin beim letztjährigen Köln-Marathon übernimmt an beiden Terminen das Training und will die Teilnehmer gemeinsam mit Mit-Initiator Arne Greskowiak fitmachen.

„Wir wollen die Leute motivieren und sie beim Erreichen individueller Ziele unterstützen“, sagt Greskowiak, der auch für die Kölner Haie als Athletiktrainer tätig ist.

SPORTSTADT KÖLN E. V. HILFT

Unterstützung erhält fit.KÖLN bei diesem Vorhaben vom Sportstadt Köln e. V., welcher sich nach dem Aus der beleuchteten Laufstrecke gerne in dieses Projekt einbringt: „Wir merken, dass die Nachfrage vorhanden ist und wir nicht jahrelang am Bedarf vorbei geplant haben. Vielmehr sind wir Bauernopfer einer unklaren politischen Lage geworden“, betont Referentin Gina Haatz.

Der Sportstadt Köln e. V. wird das Lauftrainingsprogramm von fit.KÖLN anschieben, indem er die offiziellen Laufstrecken (geplant sind die Stadionrunde beim ASV Köln, die Runde

um die Stadionvorwiesen, die Strecke um den Adenauerweiher sowie eine lange Strecke im Stadtwald) mit reflektierenden Infotafeln ausstattet. Um das Problem der Beleuchtung zu lösen, haben die Kooperationspartner eine einfache und kostenlose Idee entwickelt: fit.KÖLN-Mitglieder können sich im Sportpark Müngersdorf Stirnlampen ausleihen und nach dem Laufen bequem wieder zurückgeben. „In puncto Sicherheit sind die Lampen ein klarer Fortschritt. Damit außerhalb der Trainingszeiten aber niemand alleine laufen muss, wollen wir zusätzlich ‚Laufbotschafter‘ gewinnen, die wöchentlich Lauftreffs organisieren“, erklärt Lange, der überzeugt ist: „Mit den bestehenden Ressourcen ist es möglich, dauerhaft sicherzustellen, dass alle Kölner auch in den Wintermonaten und am Abend sicher im Freien Sport treiben können.“ ●