Macht Lust aufs Laufen

SCHOPP: Vier Kilometer langer Sportlehrpfad eröffnet – Für Anfänger geeignet

VON POLA SCHLIPF

Der Startschuss für den Sportlehrpfad Schopp (SLS) fiel am vergangenen Freitag bei herrlichstem Frühlingswetter. Geplant von Lothar Wildmoser und umgesetzt mit der Hilfe vieler, lädt die rund vier Kilometer lange Strecke ab sofort jeden dazu ein, sich in der Natur zu bewegen.

Auf Los geht's los: Politiker und Sportvereinsvorstand schneiden das Band zum Sportlehrpfad Schopp durch, die Fußballjugend ist als erstes auf der Strecke. FOTO: VIEW

Mit Sportlehrpfaden kennt sich Lothar Wildmoser, Arzt im Ruhestand, aus. Bereits 1985 legte er einen solchen Parcours in Martinshöhe an, wo er praktizierte. Es war der erste im Kreis Kaiserslautern. „Der funktioniert seit 34 Jahren. Das war Motivation für mich, hier noch mal einen anzulegen", sagt der 68-Jährige, der früher Fußballer und Jogger, vor allem Volksläufer war.

Einen schönen Waldweg zu finden, war in der waldreichen Gemeinde Schopp nicht das Problem. Aber der Mediziner, der im rheinland-pfälzischen Sportärzteverband für Prävention zuständig ist, brauchte einige Anläufe, um Mitstreiter zu finden, die ihm halfen, den Pfad tatsächlich auszuweisen. Die Strecke musste festgelegt und präpariert, Schilder für die einzelnen Stationen entworfen, angefertigt und aufgestellt werden. Jetzt ist alles fertig und die Läufer werden an verschiedenen Punkten der Strecke zu Dehn- oder Koordinationsübungen animiert und erhalten nützliche Tipps für gesundheitsförderndes Sporttreiben. Dabei haben Wildmoser und seine Helfer so wenig wie möglich in die Natur eingegriffen, das war dem Initiator wichtig.

Dass dies alles nach Jahren letztlich zum Nulltarif zu haben war, freut den Ideengeber am Tag der Einweihung sichtlich. Nachdem der Gemeinderat seinem Ansinnen einstimmig zugestimmt hatte und mit dem lokalen Sportverein (SV) ein engagierter Träger gefunden war, unterstützten auch Vereine und Privatpersonen das Projekt.

Die Ziele des SLS sind klar: Wildmoser will nicht nur Menschen, die sowieso schon sportlich sind, in Bewegung bringen. Der Pfad sei gerade auch für untrainierte Personen mit Risikofaktoren wie Übergewicht für den Einstieg geeignet. Er wünscht sich, dass viele die Vier-Kilometer-Runde ausprobieren, „die in ihrem Leben noch keine Turnschuhen anhatten".

Das Interesse unter den Schoppern scheint zumindest geweckt, wie die große Schar zeigt, die sich am Tag der offiziellen Eröffnung am Startpunkt versammelt hat. Nachdem das blauweiße Band durchschnitten ist, strömen Senioren und Teenager, Eltern und Kinder auf die Strecke. Die ersten Meter geht es erstmal bergauf, aber auf der Höhe läuft es sich dann sehr angenehm auf federndem Waldboden. Schilder markieren die Stationen, an denen es etwas zu tun gibt, zum Beispiel den Puls messen oder fünf Schritte vorwärts und fünf Schritte rückwärts laufen, immer im Wechsel.

Manche probieren das gleich aus, die meisten schauen sich am ersten Tag erst einmal alles an, so wie Ingrid von Pidoll. „Wir haben schon lange darauf gewartet, dass ein Angebot kommt, wo man angeregt wird, etwas zu tun", sagt die 70-Jährige, die den Pfad auf jeden Fall nutzen will. Besonders gut gefällt ihr, dass sie auf dem SLS trainieren kann, wann immer sie will. Gleichwohl hofft sie, hier auch Gleichgesinnte zu treffen.

Richtig klasse findet Alfred Gerhard Herzog den neuen Weg. Vom Gesicht des ehemaligen Langstreckenläufers des FCK, der in den 1980er Jahre erfolgreich war, perlt der Schweiß. „Ich bin den Weg heute morgen schon zweimal gelaufen", berichtet er am Nachmittag, als er sich zum dritten Mal auf die Runde begibt. Dem 70-Jährigen gefällt, dass an den Stationen und auf der Strecke alles trainiert wird: Koordination, Muskelaufbau und auch die Konzentration. Denn die letzten 300 Meter, auf denen es nochmal über unebenen Grund steil bergauf geht, seien zwar nicht optimal, aber sich darauf zu konzentrieren, über Steine und Wurzeln nicht zu stolpern, sei dann doch wieder „gut fürs Hirn", sieht Herzog das Positive.

KONTAKT

Weitere Informationen zum Sportlehrpfad Schopp sowie zu den geplanten regelmäßigen Trainingseinheiten auf dem Pfad gibt es im Internet auf der Vereinshomepage www.sportverein-schopp.de.