



„Ja, wir sind im Rudel da!": Die Organisatoren hoffen beim zweiten Sambatrassenlauf auf einen Starter-Rekord.

Foto: Archiv

Firmenlauf: Ein sportlicher Betriebsausflug zur Sambatrasse

SPKTAKEI Beim zweiten Sport-Event kann jede Belegschaft aus dem Bergischen Land mitmachen, die mindestens drei Teilnehmer stellt.

Von Moritz Stanarius

Mehr als 500 Läufer nahmen im vergangenen Jahr am ersten Sambatrassenlauf teil. In diesem Jahr möchten die Veranstalter noch mehr Hobbysportler motivieren, deshalb haben sie sich für die Veranstaltung am 22. Juni einige Neuerungen ausgedacht. Die größte und wichtigste: Der zweite Sambatrassenlauf wird in diesem Jahr auch den ersten Bergischen Firmenlauf beinhalten. Alle Firmen aus dem Bergischen, die mindestens drei Teilnehmer stellen, können mitmachen.

Gelaufen werden dabei fünf Kilometer. Start- und Zielpunkt ist jeweils der Bahnhof Küllenhahn. Dass es beim Firmenlauf keine Teilnehmerbeschränkung geben wird, dafür sorgt ein ungewöhnliches Laufsystem: Der Lauf wird als Verfolgungsrennen gestartet, wie man es zum Beispiel vom Biathlon kennt. Jede Minute fällt der Startschuss für eine 30-Mann starke Gruppe. „Das ist nochmal eine zusätzliche Motivation für die Läufer: Wenn sie star-

ten, sehen sie gerade noch die Konkurrenten um die Ecke biegen“, erklärt Stefan Grothe vom Organisator Laufsport Bunert. Dass beim ersten Bergischen Firmenlauf der Spaß im Vordergrund stehen soll, zeigt sich auch an den Preisen: Neben dem obligatorischen Wanderpokal für die schnellsten Läufer eines Unternehmens und die Firma, die die meisten Teilnehmer stellt, wird auch die Originalität ausgezeichnet. Läufer, die äußerlich nach „Samba“ aussehen, dürften gute Chancen auf diese Auszeichnung haben.

Für die besonders gut Trainierten gibt's erstmals einen Halbmarathon. Ebenfalls neu beim zweiten Sambatrassenlauf ist der Halbmarathon. Nachdem im vergangenen Jahr maximal zehn Kilometer gelaufen wurden, will man sich in diesem Jahr steigern. Mehr als 21 Kilometer werden die besonders trainierten und ehrgeizigen Läufer hierbei zurücklegen. „Wir haben uns bei den Teilnehmern

des vergangenen Jahres umgehört, und die Resonanz auf den Halbmarathon war sehr gut“, erklärt Stefan Grothe. Etwa 100 Anmeldungen für die längste Distanz sind bereits bei den Veranstaltern eingegangen. Aufgrund des gemeinsamen Starts ist die Teilnehmerzahl beim Halbmarathon auf 500 begrenzt. Wer es lieber etwas gemütlicher angehen lassen will, meldet sich für die Fünf-Kilometer-Strecke an. Die kann entweder im „Fun Run“ oder beim „Nordic Walking“ zurückgelegt werden, bei Letzterem allerdings ohne Zeitnahme.

Der heimliche Höhepunkt des Sambatrassenlaufs im vergangenen Sommer war das Bambini-Rennen. Deshalb wird es auch in diesem Jahr stattfinden. Vorher und nachher werden die jungen Teilnehmer im Rahmenprogramm betreut. Was sonst noch abseits der Strecke geboten wird, steht noch nicht fest. Gesichert ist bisher nur die Verpflegung der Läufer mit Wasser und leichten Speisen entlang der Strecke durch

LAUFKURSE

LAUFKURSE Die Bergische Krankenkasse – Mit-Organisator des Sambatrassenlaufs – bietet seinen Mitgliedern kostenlose Laufkurse an. Die individuell ausgearbeiteten Trainingspläne richten sich dabei speziell nach den Voraussetzungen der Teilnehmer.

ANMELDUNG Der erste Kurs ist voll, momentan laufen die Anmeldungen für den zweiten. Infos zu den Laufkursen gibt's in der BKK-Geschäftsstelle, Schloßbleiche 22, Ruf 74 74 79-0.

TRAINING Infos zu den Läufen und zur Anmeldung gibt's im Internet. Anmeldeschluss: 14. Juni.

www.sambatrassenlauf.de

Sponsoren

Wer auf der Strecke trainieren will, hat dazu ebenfalls die Möglichkeit: Etwa eine Woche vor dem zweiten Sambatrassenlauf gibt es einen Spendenlauf – für den steht das genaue Datum noch nicht fest.