

Laufen im Zeichen der Corona- Krise

Zugegeben, ich hätte nicht für möglich gehalten, dass die 10 Kilometer Nordic Walking im Rahmen des Baukastenmarathons in Bad Salzuflen mein vorerst letzter Start in diesem Jahr 2020 sein sollten. Die Absage des Hermannslaufes und zahlreicher anderer Lauf- und Walkingveranstaltungen trafen mich hart, aber sie sind unverzichtbar, damit wir, wenn alles überstanden ist, unseren Sport weiter ausüben können.

Deshalb ist es auch erforderlich, alle Lauf- und Walkingtreffs vorerst ruhen zu lassen und sich eben nicht in Gruppen zu treffen.

Was uns noch bleibt, ist Laufen und Nordic Walking allein zu betreiben und Abstand zu anderen Personen zu halten. Dies sollten wir weiterhin tun, um fit zu bleiben und unser Immunsystem zu stärken. Bewegung an der frischen Luft, zumal wenn die Sonne scheint, stärkt das Immunsystem, erhöht den Vitamin D Anteil im Körper und baut Stress ab. Alles Punkte, die uns helfen, das Coronavirus abwehren zu können.

Selbstverständlich gilt dies nur für die Personen, die sich noch nicht angesteckt haben oder die sich in Quarantäne befinden.

Noch ein Gedanke zum Hermannslauf. Ich halte es für angemessen, das Startgeld für den ausgefallenen Hermannslauf nicht zurück zu verlangen, denn der Verein hat trotz der Absage erhebliche Kosten aufbringen müssen. Zeigen wir uns solidarisch!

Mit einem Lächeln (jetzt erst recht)

Martin Sprenger