

<http://www.derwesten.de/sport/crosslauf-nur-moderner-und-in-aimp-id7660240.html>

Crosslauf, nur moderner und in

26.02.2013 | 00:22 Uhr

Oh, wie schön ist das Sauerland! Diese Botschaft will das Trailrunning „Team Sauerland“ ins ganze Land, am liebsten in die ganze Welt hinaustragen - per pedes. Denn für Läufer bietet die naturreiche Landschaft Abwechslung und Herausforderung.

„Ich bin Sauerländer durch und durch“, stellt Jürgen Baumhoff direkt zu Beginn klar. Eine Tatsache, an der niemand einen Zweifel hegt, wenn er dem gebürtigen Olper zuhört. Denn der 45-Jährige schwärmt von seiner Heimat, von der Landschaft, der Natur, von den Wäldern, den Wegen und wunderbaren Ausblicken. Umso dankbarer ist er, dass er sich von einer Bekannten dazu hat überreden lassen, die Umgebung nicht immer nur mit dem Rennrad oder Mountainbike zu erkunden, sondern auch mal zu Fuß. Laufend.

„Das Sauerland ist einfach prädestiniert fürs Trailrunning“, sagt Baumhoff. Es gibt gerade Strecken auf gut ausgebauten Waldwegen für lockere Trainingsrunden. Es gibt aber auch eine Unmenge von kurzen knackigen Anstiegen und lang gezogenen Steigungen, an deren Ende man als Dank für die Strapazen mit einer tollen Aussicht belohnt wird.

Und eine alte Läuferweisheit sagt: Wo es hoch geht, geht es ja auch irgendwann wieder runter.

Natürlich ist das Laufen in der Natur, das Laufen nicht auf Zeit, sondern wegen des Naturerlebnisses nichts Neues. Das, was früher Crosslauf hieß, nennt sich heute Trailrunning. Und Trailrunning ist in. Auch im Sauerland. Daher hat Jürgen Baumhoff gemeinsam mit sechs Freunden das Team „Trailrunning Sauerland“ gegründet, eine kleine Gruppe Laufbegeisterter aus Olpe, Lennestadt und Bad Fredeburg. Lauffreunde, die sich gegenseitig die schönsten Ecken ihres Laufreviers zeigen, die neue Strecken und Waldwege erkunden, die Trailrunning-Veranstaltungen besuchen. Nicht nur um mitlaufen zu können, sondern auch, um die von den Organisatoren erbetenen Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu geben.

Sauerland-Tourismus erfreut

Das „Team Sauerland“ verbringt die Wochenenden oft bei Laufveranstaltungen im ganzen Land. Als „Expertengruppe“ will sich Baumhoff dennoch nicht verstanden wissen. „Wir sind passionierte Hobbysportler, die sich gerne mit anderen Läufern treffen und sich austauschen“, sagt er.

Seit Kurzem gibt es das Team auch bei Facebook. Auf ihrer Seite „Trailrunning Sauerland“ wollen sie noch stärker die Möglichkeit haben, mit anderen Läufern in Kontakt zu kommen, zeigen, wo sie selbst starten und laufen - und präsentieren, wie schön es doch im Sauerland ist. „Oft werden wir gefragt, warum wir immer so vom Sauerland schwärmen“, sagt Baumhoff. „Dann sagen wir immer: Kommt vorbei, lauft mir uns, dann werdet ihr es erleben.“ Baumhoff, der am liebsten selbst durchs Veisedetal läuft, konnte schon Läufer aus dem Münster- und Rheinland, aus dem Raum Dortmund und aus den Benelux-Ländern begrüßen.

„Wir freuen uns sehr über so ein ehrenamtliches Engagement für die Region“, sagt Thomas Weber, Geschäftsführer vom Sauerland-Tourismus, und fügt hinzu: „Und die Gelenke freuen sich über das Laufen auf dem federnden Waldboden!“

Sina Heilmann