



Das war MüMa on Tour in Nordwalde: ein Bericht des Ausrichters Northwood-Runners

„Um die antrainierte Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhalten und bei den ambitionierten Sportlern auszubauen, bedarf es zielgerichteter Trainingseinheiten. In Zusammenarbeit mit dem Münster-Marathon e.V. führten die Northwood-Runners in diesem Sinne am Sonntag einen Trainingslauf durch – den sogenannten „MüMa on Tour“. In den letzten zwei Monaten vor dem am 08. September in Münster stattfindenden Marathon, haben alle interessierten Läuferinnen und Läufer die Möglichkeit, an 8 verschiedenen Orten im Münsterland ihr Training durchzuführen. Dafür bereiteten die Lauffreunde der Northwood-Runners aus Nordwalde zwei Trainingsstecken vor, auf welchen die in großer Zahl angereisten Sportler aus dem Umland ihr Training durchführen konnten. Mit Hilfe der großen Mitgliederschaft wurden für die Teilnehmer komfortable Trainingsbedingungen geschaffen. Aufgeteilt in vier leistungsgerechten Tempogruppen wurden die Sportler von Lauf- und Radbegleitern über die Strecken geführt und an zahlreichen Streckenposten mit Getränken versorgt. Am frühen Sonntagvormittag starteten die Läufer am Nordwalder Sparkassen-Stadion und durchquerten die schönen Bauernschaften des Ortes. Bis in die Mittagszeit wurde hier bei besten Wetterverhältnissen trainiert. Im Anschluss wurde mit allen Teilnehmern gemeinschaftlich gegrillt und bei kühlen Sportgetränken über die Trainingseinheit gefachsimpelt. Am 11. August finden die nächsten Vorbereitungsläufe in Ascheberg-Herbern statt. Hier werden die Northwood Runners dann selbst wieder in den Genuss eines geführten Trainings kommen.“