

## Haller Kreisblatt

### Lokales Versmold

# Schnee stoppt Lockdown-Lauf nur kurz

Der letzte LiVe-Lauftreff liegt gut drei Monate zurück. Die Einschränkungen haben den Ehrgeiz von Initiator Ralf Häusler geweckt. Hinter ihm liegen mehr als 1.300 Kilometer. Mit einem Ziel hat es nicht ganz geklappt.

Tasja Klusmeyer

■ **Versmold.** Zum normalen Bewegungsprogramm von Ralf Häusler gehören drei bis vier Laufunden in der Woche plus Walking, Schwimmen im Parkbad, Rückenschule und Yogastunde im Fitnessstudio. Gerne geht der Sportler mit den Mitgliedern vom LiVe-Lauftreff auf die Strecke. Doch der Lockdown ab Anfang November bremste die Gruppe aus. „Mein persönliches Ziel war es, gesund und fit durch den Lockdown zu kommen“, sagt der Versmolder. Er kündigte beim letzten Lauftreff 2020 gegenüber seinen Mitstreitern an, im November täglich laufen gehen zu wollen.

### An Tag 99 ist ans Laufen nicht zu denken

Aus einem Monat wurde ein Vierteljahr. Aus einer Zehn-Kilometer-Runde wurde meist eine etwas längere Strecke. Am 31. Oktober startete Ralf Häusler mit seiner Serie. Anfangs nahm er „als zusätzlichen Anreiz“ an der November-Solo-Challenge vom LC Solbad Ravensberg teil. Als der November vorbei war und der Lockdown anhielt, lief der Versmolder einfach weiter – jeden Tag und lernte dabei neue Routen rund um seine Heimat kennen. Unter anderem hat er den Genießerweg in fünf Etappen absolviert.

Insgesamt gut 131 Stunden und 1.356,81 Kilometer ist Ralf Häusler in den vergangenen Monaten gelaufen. 100 Tage hintereinander wollte der Versmolder voll machen. Nach Tag 99 machte ihm der extreme Wintereinbruch einen Strich durch die Rechnung. Am Sonntag war nicht an Draußensport zu denken. „Das wäre zu gefährlich gewesen“, sagt Ralf Häusler. Gesundheit geht eben vor.



Nach zweitägiger Zwangspause wagt Ralf Häusler am Dienstag die ersten Laufschriffe auf schneebedecktem Boden. „Mühsam“, lautet sein Urteil. Er läuft dennoch los.

FOTO: TASJA KLUSMEYER

Er möchte im Trainingsrhythmus bleiben. Nach zwei Tagen Zwangspause schnürt er sich am Dienstag wieder die

Laufschuhe. Es ist ein neues Paar. Nummer sechs, extra wasserdicht bei der Schneemenge auf den Straßen. Die

frostigen Temperaturen stören den versierten Läufer nicht. „Ich werde ja warm“, sagt Häusler bei seinem Zwischen-

stopp an der Redaktion.

Morgens hat der Mitarbeiter des städtischen Bauhofes Schnee geräumt und geschoben. Nach Feierabend wechselt er Arbeitskleidung gegen Laufklamotten. Bis null Grad trage er am liebsten eine Dreiviertelhose, sagt er zum Outfit. Am Dienstag bei deutlichen Minusgraden sind die Sportlerwaden ausnahmsweise vollständig bedeckt. „Und ich habe ein Hemd mehr drunter.“

### Er möchte andere motivieren, „am Ball zu bleiben“

Mit roter Sportjacke und Laufhose fällt Ralf Häusler sofort in der Innenstadt auf. Während die Spaziergänger warm eingepackt durch die schneebedeckten Straßen schlendern, läuft der Versmolder locker los. „Sportlich, sportlich“, kommentiert ein Passant. „Du bist verrückt“, sagt seine Nichte, der er zufällig begegnet. Eine Runde um den Idingsee hat Häusler sich vorgenommen – wenn es die Verhältnisse auf den Wegen zulassen. „Sonst drehe ich eben wieder um.“ Ihn drängt nichts, außer vielleicht der eigene Ehrgeiz.

Ralf Häusler hofft auf besseres Laufwetter und freut sich auf die Zeit nach Ende des Lockdowns. Denn immer nur alleine oder zu zweit unterwegs zu sein, ist nicht seine Sache. „Ich wünsche mir, dass einige der Läuferinnen und Läufer, die mir auf meinen Runden begegnet sind, mal zu unserem Lauftreff kommen und ausprobieren, ob Laufen in der Gruppen vielleicht noch viel schöner ist.“ Bis dahin absolviert Ralf Häusler seinen ganz persönlichen Lockdown-Lauf. Auch um andere zu motivieren, in einer schwierigen Zeit „am Ball zu bleiben und sich fit zu halten“.