



## LV Froburg - neuer Verein mit sportlichen Ambitionen

Vier ehemalige Vereinsmitglieder der Bike & Running Group Lostorf haben den **LV Froburg** gegründet. Grund ist der Wunsch nach Unabhängigkeit, um unter dem Dach der Jura-Top-Tour den Froburg-Berglauf lancieren zu können.

Erfahrung bringen die Initianten genügend mit. Stefan Krebs war bis 2017 OK-Präsident der Argovia-Cup Bike-Rennen und Läufe in Lostorf, Karin Mazzotta führte die Kasse mehrere Jahre, Roman Leimgruber und Mirco Mazzotta waren beide Mitglieder des Lauf-OK's 2017/2018 und Mitinitianten des Balmis-Laufs. Unterstützung bekommen die vier von Marc Schönbucher und Nicholas Krebs, welche das OK vervollständigen und dabei die Bereiche Social-Media, Werbung, Homepage usw. übernehmen.

Für den Froburg-Berglauf werden Helfer extern gesucht. „Wir wollen den Verein nicht künstlich aufplustern, sondern nur Vereinsmitglieder werben, welche dann auch mit beiden Händen anzupacken bereit“ , so die vier Vereinsmitglieder.



Das OK des Froburg-Berglaufs v.l.n.r.: Karin Mazzotta (Winznau), Roman Leimgruber (Lostorf), Nicholas Krebs (Hägendorf), Stefan Krebs (Lostorf, Präsident), Marc Schönbucher (Erlinsbach), Mirco Mazzotta (Winznau)



## Einstieg in die Saison mit der Jura Top Tour

„Wir waren uns von Beginn weg einig, dass wir einen Einsteiger-Berglauf planen und durchführen wollen“, begründen die aktiven Läufer Mirco, Marc und Karin die Streckenwahl. Das hat sich dann auch als richtige Strategie bei den ersten Gesprächen mit den Verantwortlichen der Jura-Top-Tour gezeigt. Rolf Schoy, Präsident der JTT wird zitiert: „Es hat sich in den letzten Jahren herauskristallisiert, dass technisch einfachere Läufe beliebter sind als solche mit grossem Höhenunterschied, starker Coupierung und über 10 km Streckenlänge.“ So ist der geplante Lauf bestens geeignet, um die JTT-Saison zu starten. Karin ergänzt: „Dieser Lauf ist auch für Berglauf-Anfänger oder Einsteiger in die Laufszene prädestiniert! Die Streckenlänge von 8 km mit einer Höhendifferenz von 450 m ist bestens dazu geeignet, sich ein erstes Mal mit anderen zu messen. Bei einigen Bergläufen sind die teilweise sehr steilen Passagen unangenehm und deshalb unbeliebt. Unsere Strecke weist grösstenteils moderate und vor allem gleichmässige Steigungen auf, für den Saison-Auftakt optimal“.

Reglementierung, Kategorien, Startgebühr, usw. richten sich natürlich nach den Vorgaben der JTT! Neben den Laufkategorien wird auch die ganze Strecke als Walking- und Nordic-Walking-Strecke angeboten. Für diese Kategorie wird eine Zeitmessung, aber keine Rangliste und somit keine Siegerehrung durchgeführt.

### Infrastruktur

WC-Anlagen, Duschen und Garderoben werden in der Dreirosenhalle Lostorf zur Verfügung gestellt. Start des Froburg-Berglaufs ist westlich des oberen Rasenplatzes auf der Dickenstrasse bergwärts in Richtung Mahren. Das Ziel befindet sich beim Restaurant Froburg. Beim Start, etwa der Streckenhälfte und im Ziel wartet jeweils ein Verpflegungsstand auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um für den notwendigen Schub oder die Regeneration zu sorgen. Die Läuferinnen und Läufer werden anschliessend ans Rennen von der Froburg in Bussen wieder bis vor die Dreirosenhalle Lostorf gefahren. In der unteren Halle, wo auch die Siegerehrungen stattfinden werden, bietet die Festwirtschaft Pasta und Kuchen an.



## Finisher-Geschenk

Roman als Kassier freut sich besonders darauf, den Finishern auch dieses Jahr wieder ein spezielles Finisher-Geschenk überreichen zu dürfen. „Es ist uns wichtig, dass die Athletinnen und Athleten ein brauchbares Geschenk mit nach Hause nehmen können, welches sie an unseren Lauf erinnert.“ Was das sein wird ist noch offen, geplant ist wieder ein Lauf-Shirt wie beim Balmis-Lauf 2018! Nicholas ergänzt denn auch: „Läuferinnen und Läufer tragen ihre Finisher-Preise mit Stolz bei ihren Rennen oder im Training.“

Der LV Froburg freut sich auf viele Athletinnen und Athleten sowie Zuschauer und Besucher am 5. April 2019 beim ersten Froburg-Berglauf und Start der Jura-Top-Tour 2019. Start um 18.30 / 19.00 Uhr, Siegerehrungen ab 20.30 Uhr.

## Wintertraining

Seit bereits 7 Jahren organisiert und leitet Stefan die beliebten Wintertrainings. Diese finden jeweils von Anfang November bis Ende März in den Turnhallen der Kreisschule Mittelhörsingen statt. Neu wird das intensive Kraft- und Ausdauertraining jeweils am Donnerstagabend von 18.30 bis 19.30 Uhr stattfinden. „Es sind alle Interessierten herzlich willkommen! Das Training ist für jedermann kostenlos, die Kosten für Hallenmiete und Material übernimmt der LV Froburg. Das Hallentraining ist schweisstreibend und intensiv, jedoch für jeden Trainingszustand machbar, da jeder selber einteilen kann“, so Stefan. „Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht, bei jedem Training folgt zum Schluss ein grosszügiges Stretching. Ich bediene mich bei verschiedenen Sportarten wie Laufen, Rope Skipping (Seilspringen), Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, teilweise mit freien Gewichten, flechte Kampfsportübungen und Yoga mit ein und versuche immer, die Faszien (Bindegewebe) mit zu beanspruchen und zu trainieren.“ Also ein ideales Training für Jung und Alt, trainiert oder untrainiert!



## Visionen

Für die Zukunft haben sich die Mitglieder des LV Froburg noch einiges vorgenommen! „Wir würden gerne von April bis Oktober jeweils wieder einen Laufftreff für Jedermann/-frau anbieten. Ausserdem wäre es toll, einen Einsteiger-Laufkurs anbieten zu können. Weiter unternehmen wir jetzt schon einzelne Rennrad- oder Bike-Ausfahrten, eine weitere Variante für ein Alternativ-Training wäre Inlineskating. Und der absolute Hammer wäre eine eigene Street-Workout-Anlage, z.B. bei der Dreirosenhalle! Dazu bräuchten wir aber die Gemeinde, die Schule sowie einige Sponsoren und Helfer“, schwärmen die vier Mitglieder des LV Froburg.

Sind wir mal gespannt, was sich die umtriebigen Sportbegeisterten noch einfallen lassen! Auf jeden Fall sind neue Ideen und Angebote für die Bevölkerung, welche zunehmend an Bewegungsmangel leidet, nur positiv. Eine kräftige Muskulatur hilft vor allem im Alter, um viel länger unabhängig zu bleiben.

Karin Mazzotta / Stefan Krebs