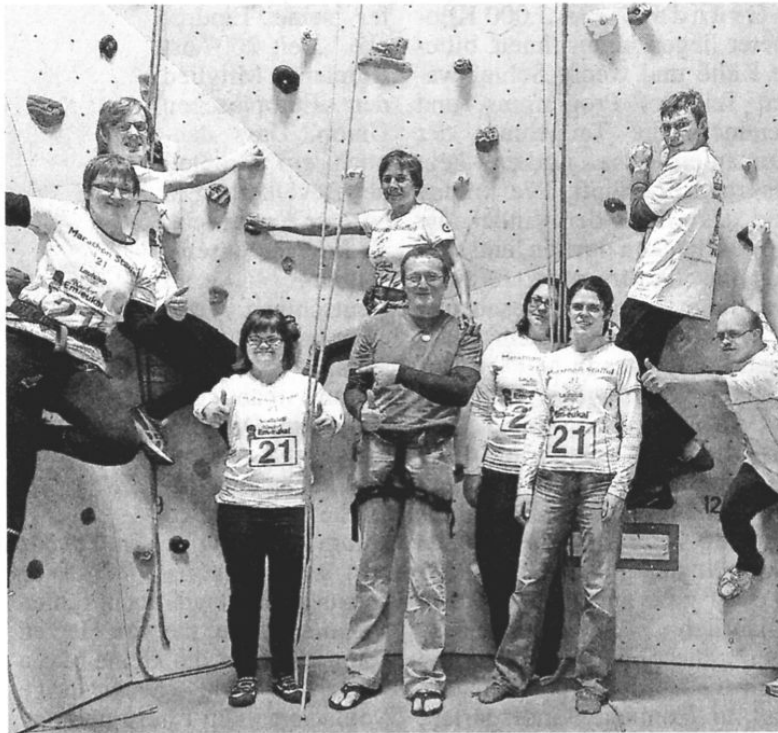


Laufclub trainiert für die Zugspitze

## „Wir wollen hoch hinaus!“



anstrengenden Training sind sich Coaches und Marathonis einig, dieses Training muss zur Vertiefung wiederholt werden. Doch zunächst wird der nächste Meilenstein am 18. Januar mit einer Ausdauerwanderung rund um Linsengericht erlaufen. Freunde dürfen sich gerne anschließen, jeder ist willkommen. Infos finden Sie unter: [www.lebenshilfe-gelnhausen.de](http://www.lebenshilfe-gelnhausen.de) und [www.kinleanita.de](http://www.kinleanita.de)

Gelnhausen. Hoch hinaus soll es in diesem Sommer gehen. Die Marathonis und Coaches des Laufclub 21 Gelnhausen haben sich die Besteigung des höchsten Berges Deutschlands auf die Agenda geschrieben. Projektleitung hat Anita Kinle vom Hauptverein Laufclub 21 Fürth, inne. In Gelnhausen organisiert Coach Barbara-Ann Walter die Vorbereitungen. Und so stand ein Klettertraining im Kletterzentrum des DAV Frankfurt auf dem Programm. Unter der Leitung des Klettertrainers Jochen Röll aus Geln-

hausen wurden die Athleten in die Kunst des Vertikalen Sports eingewiesen. Nachdem die Klettergurte angelegt, die Knoter gelernt sind, wird zunächst vorsichtig erst einmal zwei bis drei Meter hoch geklettert, dann wieder ablassen. Mit jeder erklommenen Route gewinnen die Marathonis Selbstvertrauen und Mut. Schwere Routen werden zum echten Workout an der Wand. Gegen Ende des Kurses hat alle das Kletterfieber gepackt! Mit Begeisterung erklettern die Marathonis die bis zu 15 Meter hohen Wände. Nach dem