



Maria-Hilf-Lauf: 200 Läufer

Mönchengladbach. Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich 200 Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Samstag, 6. Mai, zum inzwischen 15. Maria Hilf-Lauf an den Kliniken ein. Gestartet wurde in drei Gruppen, je nach selbst gewählter Lauf- oder Walking-Distanz. In den Längen von fünf, zehn und 15 Kilometern standen drei gut ausgeschilderte Strecken im grünen Norden der Stadt für motivierte Läufer und Walker zur Verfügung. Vor dem Start der einzelnen Gruppen wurde ein gemeinsames professionelles Warm-Up durch die „PhysioMed“ der Physio-Abteilung der Kliniken Maria Hilf angeleitet.

An zwei Erfrischungsstationen ließen sich die Akkus mit Getränken kurzfristig wieder etwas aufladen.

„Der Start um 9 Uhr ist besonders bei diesem Wetter optimal. Wir genießen die morgendlich frische Luft und sind alle ab spätestens zwölf Uhr durch und bereit für den Rest des Tages“, so einer der teilnehmenden Walker aus der 15-Kilometer-Gruppe (Foto vom Start mit den schnellen Läufern vorne). Die älteste Teilnehmerin dieser Gruppe war übrigens über 80 Jahre alt. Der nächste Maria Hilf-Lauf ist bereits geplant – für Samstag, 4. Mai 2024.

Foto: Kliniken Maria Hilf