

## Lußhardtläuferinnen in Polen beim Parkrun Opole

Unser Mitglied Anna Toffel nutzte den Aufenthalt in ihrer polnischen Heimat auch für sportliche Aktivitäten. Am 26.08.2017 nahm sie zusammen mit ihren Töchtern Sophie und Lili am Parkrun in Opole teil.

Der Parkrun in Opole ist Teil einer Initiative, die im Vereinigten Königreich geboren wurde und in einer wachsenden Zahl von Ländern präsent ist. Diese Laufveranstaltungen über 5 km mit Zeitmessung werden das ganze Jahr über samstags ab 9.00 Uhr kostenfrei in den teilnehmenden Ortschaften gestartet und sind für alle Läufer, unabhängig von ihrem Niveau der Fortschritt oder Alter gedacht. Sie bilden eine gute Gelegenheit, um die eigene Fitness zu überprüfen oder den Trainingsplan zu ergänzen.

In Opole wird der Lauf auf der in der Oder gelegenen Insel Bolko durchgeführt wird in einer 2,5 km langen Runde angeboten. Die drei Mädels liefen dabei in unseren Lauftrikots durch die schöne Parkanlage. Während Anna die 5 km in einer Zeit von 33:39 min bewältigte, absolvierten Sophie und Lili eine Runde in 17:45 min. Eine bleibende Erinnerung haben sie auch eines kleinen Films, der diesmal gedreht und auf Youtube eingestellt wurde.

Nach dem Rennen konnten sich dann alle Teilnehmer/-innen noch bei einem gemeinsamen Treffen mit Tee oder Kaffee in einem nahe gelegenen Café stärken.

