

# DER Zweite Bund

## Laufen und laufen lassen

**LAUFTREFF** Seit sechs Jahren führt Lisbeth Palli mit Herzblut den Standort Ballwil. Laufen ist ihre grosse Passion – davon will sie auch andere begeistern.

«Bewegung ist für alle Menschen wichtig. Und Laufen ist unkompliziert, man kann Schuhe und Kleider anziehen und los gehts», sagt Lisbeth Palli. «Mit Laufen meine ich natürlich joggen, damit die Leute das richtig verstehen», ergänzt sie schmunzelnd.

### VOLLER EINSATZ FÜR MEINEN VEREIN

von Jonas Baud

Die 54-jährige, junggebliebene und topfite Frau sitzt an einem kalten, aber sonnigen Apriltag draussen auf den Stufen der kleinen Tribüne des Ballwiler Schul-Sportplatzes. Sie erzählt von ihrem ehrenamtlichen Einsatz für den «Swiss Lauftreff», nur gelegentlich unterbrochen vom ohrenbetäubenden Lärm der in den Lüften herumkreisenden Militär-Flieger. 2015 gründete Lisbeth Palli mit anderen den Lauftreff-Standort Ballwil – den sie seither selbst führt. Sie unterstützt erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene beim Laufen, zusammen mit einem Team von sechs Leiterinnen und Leitern; diese waren ihrem Aufruf gefolgt, sich in ihrer Freizeit für den Lauftreff zu engagieren. «Heutzutage ist es nicht selbstverständlich, dass man ohne finanzielle Gegenleistung etwas fürs Gemeinwohl tut. Daher bin ich froh, dass sie gerne mithelfen.» Aktuell hat gibt es eine Vakanz im Bereich Walking/Nordic Walking. «Dafür suchen wir momentan noch eine Leitungsperson.»

#### «Treibende Kraft»

Lisbeth Palli sieht den Lauftreff als ein Beitrag für die Gesundheit, und somit als nützliches Angebot für die Menschen aus Ballwil und den umliegenden Ortschaften. «Ich habe Spass daran, Menschen etwas Sinnvolles beizubringen. Ausserdem wohne ich schon lange in der schönen Gemeinde Ballwil, auf diese Art kann ich ihr etwas zurückgeben.»

René Näf ist einer der ihr «untergebenen» Leiter. Er schätzt den Einsatz von Lisbeth Palli sehr. «Lisbeth ist die treibende Kraft bei uns, ohne sie würde dieser Standort vielleicht gar nicht existieren. Ich spüre stark, dass der Lauftreff für sie eine Herzenssache ist, und sie steckt mit ihrer Begeisterung für den Sport die Teilnehmenden an.»

Jeden Mittwoch, um 19 Uhr, findet der Lauftreff für Interessierte beim Sportplatz der Schule Ballwil statt; das Training dauert jeweils 60 bis 75 Minuten. «Wir haben den Beginn bewusst spät angesetzt, um ein möglichst breites Publikum anzusprechen, viele Berufstätige haben erst dann Zeit.» Der Lauftreff ist für alle Interessierten offen und kostenlos. Jeder und jede kann kommen, ohne sich an- oder abzumelden, ein Leistungsdruck besteht nicht. Meistens kämen 10 bis 15 Männer und Frauen. Da habe sich ein harter Kern gebildet, der fast immer dabei sei. «Auch Kantischülerinnen kamen schon mehrmals, was eine grosse Bereicherung war.»

#### Langsame und schnelle Gruppen

Da die Teilnehmenden unterschiedliche Leistungsniveaus haben, teilt die Leiterin diese in zwei bis drei Stärke-



Lisbeth Palli joggt vorzugsweise durch die Natur.

Foto jB

«Gemeinsam laufen macht mehr Spass, so können wir uns unterhalten.»

klassen ein – die Anfänger laufen weniger schnell und weniger lange als die erfahreneren «Cracks». Nach dem Einlaufen gehen die Gruppen los. «Bis zu zehn Kilometer sind wir da unterwegs. Gemeinsam macht es mehr Spass, so können wir uns unterwegs unterhalten und eine gute Zeit haben.» Die Routen sind abhängig von Lichtverhältnissen und Jahreszeiten. Im Herbst und vor der Zeitumstellung laufen sie mit Stirnlampen asphaltierten Strassen und Radwegen entlang. «Das ist sicherer, nicht dass sich jemand den Fuss verknackst.» Im Sommer hingegen joggt Lisbeth Palli mit den Leuten mehr in der Natur, auf Land- und Waldwegen. «Das gefällt mir natürlich besser, gebe ich zu.»

In den kalten Monaten steht der Lauftreff still. Da leitet Palli zusammen mit René Näf ein ganzkörperliches

Training in einem Raum in der Schule Ballwil – und macht mit den Teilnehmenden eine Stunde lang Übungen in den Bereichen Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Stretching. «Das ist eine optimale Vorbereitung auf die Laufsaison, damit beugen wir Verletzungen vor.» Aufgrund der aktuellen Lage fiel das Training diesen Winter jedoch aus. «Die Leute haben das bedauert, aber verstanden.»

#### Einsteigerkurs mit zehn Lektionen

Alle zwei Jahre wird hier ausserdem ein Lauf-Einsteigerkurs angeboten – dieser ging Anfang April in eine neue Runde. Dafür müssen sich die Teilnehmenden anmelden und bezahlen; 90 Franken für 10 Lektionen – der Betrag geht in die Kasse des «Swiss Lauftreff». Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die das Laufen von Grund auf erlernen möchten und teilt sich auf in Praxis- und Theorieblöcke. Auf dem Programm stehen Dehnen, Ein-/Auslaufen, Lauftechnik, richtige Atmung, Stabilisations- und Kräftigungsübungen. Denn gerade bei übermotivierten Läufern sei die Gefahr da, dass sie zu viel wollen. «Um sich ans Laufen zu gewöhnen, benötigt man bis zu neun Monate. Diese Zeit muss man dem Körper geben.»

Wenn die Teilnehmenden den Kurs abgeschlossen haben, sollten sie in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu joggen. Das Interesse am Kurs ist jedoch kleiner geworden. «Die Leute sind wegen der aktuellen Situation wohl zurückhaltender, leider. Vor zwei Jahren waren noch 15 dabei, jetzt noch sieben.»

Auch auf den Lauftreff haben die Corona-Massnahmen also Auswirkungen. «Letztes Jahr mussten wir im Frühling pausieren, dieses Jahr bis zu den Faschachtsferien. Den Fondue-Abend mussten wir ebenfalls absagen.» Im März konnte die Saison aber wie geplant starten. Beim Laufen schaut sie darauf, dass jeweils Abstände von zwei bis drei Metern eingehalten werden und höchstens zwei Leute nebeneinander sind. «Natürlich wäre es spannender, nicht darauf achten zu müssen.» Aber bis die Normalität wieder zurückkehrt, vergehe wohl noch eine Weile. «Im Vergleich zu anderen Sportvereinen waren bei uns die Einschränkungen nicht derart massiv, dafür sind wir dankbar, wir wollen uns nicht beklagen.»

#### Alles am Laufen halten

Der «Swiss Lauftreff» verfügt über 30 Standorte in der Zentralschweiz, wobei immer wieder neue dazukommen. Der

### KANTON Der Umbau der Luzerner Spitallandschaft

Die künftige Ausrichtung der Spitäler auf der Luzerner Landschaft sorgt für Gesprächsstoff. Gesundheitsdirektor Guido Graf nimmt Stellung.

SEITE 13

Verein wurde 1985 ins Leben gerufen und erfreut sich nach wie vor grosser Beliebtheit in der Region. Zweimal jährlich trifft sich Lisbeth Palli mit den anderen Standortleitern zum Austausch, im Frühling findet jeweils ein halbtägiges Seminar statt, bei dem die neusten Entwicklungen im Laufsport besprochen werden. Als Ballwiler Standortleiterin ist Palli dafür verantwortlich, dass alles reibungslos läuft. Schriftliche Kommunikation gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben. Sie verspricht Newsletter an die Teilnehmenden, erstellt und koordiniert die Einsatzpläne für die Leiterinnen und Leiter. Die meisten von ihnen sind schon mehrere Jahre dabei. «Sie sind zuverlässig und flexibel. Wir sind ein eingespieltes Team und sind nicht nur Kollegen, sondern gute Freunde geworden.»

#### Ein Bewegungsmensch

Sport spielte schon immer eine Rolle in Pallis Leben. Sie wuchs in Ettiswil auf und trat schon früh dem dortigen Turnverein bei. Später wurde Laufen zu ihrer Leidenschaft. «Ich liebe es, mich so fit zu halten.» Häufig sind heutzutage Joggerinnen und Jogger zu sehen, die mit Ohrstöpseln unterwegs sind und Musik oder Podcasts hören. «Eine solche Ablenkung ist nichts für mich, ich möchte beim Laufen gerne bewusst die Natur und die Umgebung wahrnehmen und geniessen.»

Seit 1989 lebt sie mit ihrem Ehemann in Ballwil und hat zwei erwachsene Kinder, die nicht mehr zu Hause wohnen. Neben ihrer Tätigkeit für den Lauftreff ist Lisbeth Palli politisch aktiv, sie ist im Vorstand der CVP Ballwil und war sechs Jahre Mitglied und drei Jahre Präsidentin der örtlichen Schulpflege.

Für den Sport bleibt ihr genug Zeit. Sie geht gerne biken, langlaufen, skifahren und wandern, Letzteres gerne weit. «Ich war schon in Nepal oder Marokko mehrere Wochen auf Trekkingtour.» Vergangenes Jahr meisterte sie den Trans Swiss Trail von Pruntrut nach Mendrisio – 500 Kilometer, 17500 Höhenmeter. Auch in der Region ist sie unterwegs – so sei sie gestern mit einer Freundin von Römerswil nach Lenzburg marschiert. «Wir umrundeten das Seetal auf der Höhe des Erlösen und Lindenberg und waren auf dieser Etappe sechseinhalb Stunden unterwegs für die 30 Kilometer.» Ihrem grossen Hobby, dem Lauftreff, will sie noch lange treu bleiben. «Ich mache das weiterhin mit viel Freude und freue mich auf alle, die kommen.»

### Engagiert im Sportverein

Sie sind das Rückgrat eines jeden Sportvereins im Luzerner Seetal: die zahlreichen engagierte Personen im Breitensportbereich können Leserinnen und Leser gerne an die Redaktion des «Seetalerbote» senden: redaktion@seetalerbote.ch

Inputs und Hinweise für weitere Porträts über ehrenamtlich engagierte Personen im Breitensportbereich können Leserinnen und Leser gerne an die Redaktion des «Seetalerbote» senden: redaktion@seetalerbote.ch