

BERICHT DES LAUFTREFFS

Der Lauftreff des TV Welling 02 existiert bereits seit 3 Jahren/3 Laufsaisons. Regelmäßig, und zwar ein- bis zweimal die Woche, treffen sich laufwillige Männer und Frauen und trainieren jeweils ca. eine Stunde. Im Sommer beginnt der Laufkurs in der Ruitscher Strasse und im Winter vor der Nettetalhalle. Die Trainingsstunden finden momentan nur jeden Mittwoch statt, dies ab 20 Uhr.

Hier wird überwiegend die Ausdauer trainiert. Die TeilnehmerInnen haben mittlerweile als Ergebnis des regelmäßigen Trainings ein ordentliches Niveau erreicht. Einige von ihnen nahmen erfolgreich an die Winterlaufserie der LG Laacher See teil.

Am 8. Mai fing ein neuer Kurs für Neulinge und Wiedereinsteiger an. Hier geht es in erster Linie darum, die Laufbewegung zu verinnerlichen, das Laufen zu erlernen und Lauflust zu schnuppern. Hier wird das Trainingspensum immer wieder erhöht, so dass auch sie in naher Zukunft mehrere Kilometer am Stück unbeschwert laufen können. Der Kurs richtet sich an Laufanfänger und Leute, die sich sportlich betätigen wollen.

Den Abschluss des Kurses bildet die Teilnahme an den Volkslauf am 12. Oktober 2019. An diesem Tag wird es dann darum gehen, die ca. 2,5 km lange Strecke einmal oder mehrmals zu laufen.

Es ist auch angedacht an weitere ortsnahe Veranstaltungen teilzunehmen.

Der Lauftreff freut sich auf weitere TeilnehmerInnen. Alle sind herzlich willkommen.