



Angerland Lauftreff Lintorf

Pressemitteilung vom 21. März 2018

Fit in den Sommer: Angerland Lauftreff Lintorf bietet kostenloses Lauf- und Walking-Training für Anfänger und Fortgeschrittene an

Start in die Sommersaison am 7. April 2018 um 15:00 Uhr



RunUp/Saisonstart Frühjahr 2017

Die beste Gelegenheit, in das Training einzusteigen und sich über das Angebot des Lauftreffs zu informieren bietet sich am 7. April 2018 zum traditionellen RunUp um 15:00 Uhr am Parkplatz Hinkesforst. Dann fällt der Startschuss in die Sommersaison: Neulinge und ‚alte Hasen‘ treffen sich zum gemeinsamen Training und Austausch. In lockerem Rahmen wird zunächst eine Stunde lang gelaufen und gewalkt, beim anschließenden Frühlingsfest ab 16:00 Uhr besteht dann die Gelegenheit, sich weiter zu informieren und die Aktiven kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Laufanfänger und Wiedereinsteiger haben am 7. April die beste Möglichkeit, mit dem Lauftraining zu beginnen. An diesem Tag startet das Programm der Aufbaugruppe Laufen. Ziel des Gruppentraining ist es, dass alle Teilnehmer im Sommer eine halbe Stunde am Stück in gemäßigttem Tempo durchjoggen können.

Eine Teilnehmerin der Aufbaugruppe 2017 berichtet:

„Im April sollte die nächste Aufbaugruppe starten, eingebaut in das RunUp und eine kleine Feier. Also rein in die Laufschuhe und nichts wie hin. Wir Lauffrischlinge wurden gesammelt und begrüßt und



Läufer der Aufbaugruppe im Sommer 2017 integriert in die 8 km/Std. Laufgruppe

dann ging es los. Gestartet wurde mit zweiminütigen langsamen Laufintervallen und anschließenden Gehpausen. Das scheint es dem ein oder anderen nicht Wert zu sein, in die Laufklamotten zu steigen. Nur so können aber absolute Neueinsteiger mit null Kondition dort abgeholt werden, wo sie sich körperlich befinden. Nur so können sie sich in einen Lauftreff trauen. Nur so bleiben sie dabei und werden zu Dauerläufern, weil sie sich nicht überfordert fühlen und am Ende des Laufes zufrieden mit sich sind und Spaß (!) gehabt haben. Und immerhin: Am Ende der ersten Stunde ist man ja schließlich 20 Minuten gelaufen – vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben? Betreut wurden wir von erfahrenen Läufern, die Spaß daran haben, ihre Leidenschaft für diesen Sport an uns weiter zu geben. Sie standen uns Greenhorns

Start in die Sommersaison am 7. April 2018 um 15:00 Uhr

mit Rat und Tat zur Seite und motivierten uns zum Weitermachen. Jetzt, ein Jahr später, bin ich glücklich, dass ich den Lauftreff gefunden habe. Regelmäßig nehme ich am Training teil, mein Körper hat sich an das Joggen gewöhnt und ich genieße den wohltuenden psychischen Ausgleich zu meiner Tätigkeit im Büro.'

Erfahrenere Läufer können sich den Gruppen anschließen, die 8, 9, 10 bzw. 11 km in einer Stunde durchlaufen. Zudem wird für sie nach Bedarf ein Vorbereitungstraining auf Wettkämpfe, von 10 km bis zum Marathon, angeboten.

Walker – ob Anfänger oder Fortgeschrittene finden im Tempobereich zwischen 6 km und 8 km pro Stunde vom langsamen Walking bis zu Powerwalking die für sie passende Gruppe beim Lauftreff.

Das Training für alle Gruppen ist unverbindlich und kostenlos und findet drei Mal in der Woche, montags, mittwochs und freitags, jeweils von 18:15 bis 19:15 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz/Holzspielplatz in Ratingen-Lintorf am Ende der Tiefenbroicher Straße. Hier treffen sich seit über 40 Jahren Freizeitsportler aller Altersstufen und Leistungsklassen, um gemeinsam durch den Wald zu traben.

Jeder, der sich für das Laufen und Walken interessiert – ob Einsteiger oder erfahrener Sportler – ist am 7. April beim RunUp herzlich willkommen, um sich um 15:00 Uhr den Trainingsgruppen anzuschließen oder ab 16:00 Uhr einfach nur mitzufeiern und sich vor Ort über das Angebot des Angerland-Lauftreffs zu informieren.

Weitere Informationen unter www.angerland-lauftreff.de. Alle Ergebnisse und weitere Infos unter www.angerland-lauftreff.de.