

Lauftreff Fintel

Der Lauftreff findet seit September 2023 immer dienstags um 18 Uhr mit Treffpunkt vor dem Vereinshaus statt.

Zuerst laufen wir eine kleine Aufwärmrunde um den Sportplatz herum, machen im Anschluß ein paar Lauf-ABC-Übungen, ehe wir uns zum Laufen aufmachen. Nach dem Lauftraining absolvieren wir noch unsere Dehnübungen.

Seither kommen regelmäßig 3 Frauen, die ungefähr auf dem gleichen Level sind und seither auch leistungsseitig Fortschritte machen. Anfänglich konnten sie eine Stunde Laufen nur mit "Geh-Unterbrechungen" schaffen, mittlerweile laufen sie zumindest 6 Kilometer am Stück. Diese Drei sind so glücklich über den Lauftreff, dass es ihnen sogar wichtig war, eine Weihnachtsfeier zu haben. Ein Teamgeist hat sich bereits entwickelt!

Unser Ziel ist es, dieses Jahr gemeinsam an einer Laufveranstaltung teilzunehmen.

Nach unserer Werbeaktion hatten sich zwar Interessenten telefonisch gemeldet, aber es war nur 1 Läufer zusätzlich gekommen. Da der Dienstag bei ihm mit einem anderen Training kollidiert, wird er nur sporadisch dazu kommen. Die restlichen Flyer habe ich an diversen Stellen verteilt, bei Edeka verschwinden sie leider regelmäßig. Ich denke, im Frühjahr sollten wir eine erneute Werbekampagne starten.

Ich habe zwar keine Trainerlizenz, aber einen Betreuerschein für Laufen und Nordic Walking. Ich selbst habe erst recht spät mit dem Laufen angefangen, mache dies aber seit ca. 14 Jahren. Bei meinem alten Lauftreff in Hamburg hatte ich mir die Betreuung der Laufgruppe mit dem hauptamtlichen Trainer / Betreuer geteilt.