

Lauftreff Gruitzen-Neandertal e.V.

Informationen für die Teilnahme an der Einsteigergruppe

Hallo und herzlich willkommen in der Laufeinsteigergruppe des Lauftreff Gruitzen-Neandertal e.V.

Diese Gruppe richtet sich an Alle, die die Ausdauersportart „Laufen“ kennenlernen möchten. Der Trainingsplan der Gruppe ermöglicht grundsätzlich jedem / jeder, der / die mit der Sportart beginnen möchte, einen schonenden Einstieg zu finden. Und das unabhängig vom Alter, Fitnessstand oder der Zeit, wann zum letzten Mal, aktiv Sport getrieben wurde.

Unter der Obhut der Einsteigergruppen-Betreuer, werden Sie innerhalb eines Zeitraumes von etwa drei Monaten, den langsamen Dauerlauf erlernen. Konkret heißt das: dreimal pro Woche (montags, mittwochs und freitags) traben Sie eine Stunde durch das Düsseltal. Sie legen in dieser Zeit eine Strecke von 5,5 km, mit anfänglich 20 Gehpausen, zurück. Ihre Gruppenbetreuer bestimmen die Strecke, das Tempo und den Zeitpunkt der Pausen. Letztere werden als so genannte „lohnende Pausen“, so frühzeitig gemacht (anfangs nach ca. zwei Minuten), dass Ihr Pulsanstieg und Ihr Sauerstoffbedarf in den Muskeln immer im Gleichgewicht bleiben. Auf diese Art und Weise sorgen wir dafür, dass Ihnen nie „die Luft ausgeht“.

Wenn alles richtig klappt, können Sie sich während des Laufens ganz gemütlich mit Ihren Mitläufern und Laufbetreuern unterhalten.

Am Ende der drei Monate werden Sie eine Strecke von mindestens 6,5 km in einer Stunde, mit nur noch einigen wenigen Gehpausen, schaffen. Mit dieser Kondition werden Sie dann, im Rahmen unseres Sommerfestes und der jährlichen DLV-Laufabzeichenabnahme, in die ständig stattfindenden Lauftreffgruppen „entlassen“.

Vor dem Einstieg in die Einsteigergruppe oder eine unserer anderen Laufgruppen, lesen und akzeptieren Sie bitte unbedingt unsere Regeln zu „Sicherheit & Haftung“ auf der Internetseite und unseren Haftungshinweis!

Haftungshinweis:

Der Lauftreff Gruitzen-Neandertal, der Verein Lauftreff Gruitzen-Neandertal e.V., sowie die für den Lauftreff Gruitzen-Neandertal tätigen Personen (z.B. Betreuerinnen und Betreuer, der oder die Lauftreffleiter(in) oder der Vereinsvorstand), haften für Schäden (materielle und/oder gesundheitliche), die durch die Teilnahme an seinen Angeboten entstehen oder entstanden sind, im gesetzlichen Rahmen.

Unser Rat zu Ihrer Sicherheit: Fragen Sie **vor** der Teilnahme an einem unserer Sportangebote ihren Arzt, ob Ihr gesundheitlicher Stand die Ausübung einer Ausdauersportart zulässt!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg
in unserer Einsteigergruppe!

Ihr Betreuer- und Organisationsteam des
Lauftreff Gruitzen-Neandertal e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.lauftreff-gruitzen-neandertal.de, beim Lauftreffleiter und bei unseren Betreuerinnen und Betreuern.

Fragen Sie uns – wir helfen gerne!