



LAUFTREFF GRUITEN-NEANDERTAL

Dieser **Vereins-Lauftreff** bietet jedem die Möglichkeit **kostenlos**, regelmäßig, zu **festgesetzten Zeiten** und von einem **festgelegten Treffpunkt** aus, unter Leitung **ausgebildeter LauftreffbetreuerInnen**, in **verschiedenen Gruppen** von unterschiedlicher Belastungs- und Leistungsfähigkeit, **1 Stunde** zu **laufen** oder zu **walken**. Deshalb ist der **Lauftreff Gruiteneandertal** ein Angebot für **die ganze Familie**, **am gleichen Ort**, **zur gleichen Zeit** eine **Ausdauersportart** zu betreiben.

Zur Teilnahme an unseren Breitensportangeboten ist **keine** Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Beim **Lauftreff Gruiteneandertal** wird in Gruppen gelaufen bzw. gewalkt, die durch eine(n) ausgebildete(n) **Lauftreffbetreuer/in** geleitet werden. Man erkennt sie / ihn an der **gelben Oberbekleidung** mit dem Aufdruck „Lauftreffbetreuer/in“.

Sie / Er bestimmt den Weg, das Tempo, den Zeitpunkt und die Länge der Pausen und darf nicht überholt werden. Besonders wichtig ist es, dass Sie sich, je nach Tageskondition, in die ihrem Leistungsvermögen entsprechende Belastungsgruppe einordnen. Nur so werden Sie durch das vom Lauftreffbetreuer vorgegebene Gruppentempo nicht überfordert und erzielen einen optimalen Trainingserfolg.

Zur Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung erfolgt erst ein Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer.

Folgende Gruppen werden **montags, mittwochs und freitags** (mit Ausnahme von Karfreitag und vom 1. Weihnachtsfeiertag), **um 18.30 Uhr** (an Feiertagen um 10.00 Uhr) angeboten:

Alle Gruppen benötigen für die geplante Strecke genau 60 Minuten								
Laufgruppen	5,5 km einmal jährlich*	6,5 km mit sechs Gehpausen	7,0 km mit drei Gehpausen	7,5 km	8,0 km	8,5 km	9,0 km	9,5 km
Walkinggruppen	5 km	6 km	7 km					

Die Streckenlänge bzw. das Tempo werden bei besonderen Wetterbedingungen (z.B. besondere Schwüle oder stark erhöhte Ozonwerte) reduziert.

* die **Einsteigergruppe** wird jedes Frühjahr, zu **Beginn der Sommerzeit** eingerichtet.

Wichtig: Bei Glatteis oder Unwetterwarnungen fällt der Lauftreff wegen des gesundheitlichen Risikos aus. Schauen Sie im Zweifelsfall auf unserer Internetseite nach, oder rufen Sie den Lauftreffleiter an.

Nach der Lauftreffübungsstunde führt jeder Lauftreffbetreuer mit seiner Gruppe **eine Abschlussgymnastik** zur Entspannung und Regeneration der Muskulatur durch. Wir empfehlen Ihnen dringend, anschließend direkt (noch vor der Rückfahrt) zumindest am Oberkörper trockene Kleidung anzuziehen, um so Erkältungskrankheiten zu vermeiden.

Schuhe Kleidung: Lassen Sie sich vor dem Kauf von uns bezüglich des für Sie richtigen Laufschuhs und geeigneter Laufkleidung beraten. Informationen hierzu und allgemeine Hinweise zu den theoretischen Grundlagen des Laufens und Walkings erhalten Sie beim **Informationsabend für Neueinsteiger**, der von uns innerhalb der ersten vier Wochen nach Einrichtung der neuen Einsteigergruppe angeboten wird.

Zur Zeit laufen und walken folgende **ausgebildete Lauftreffbetreuer/-innen** mit Ihnen durch's **Düsseltal:**

Regina Aschmontas, Roswitha Barnert, Monika Bauer, Peter Bentlage, Brigitte Breuer, Marianne Deden, Hartmut Dierich, Hildegard Duncker, Jürgen Finkelmeier, Martina Finkelmeier, Günter Froitzheim, Thomas Gecke, Heike Goldbach-Gecke, Natascha Haberkost, Elmar Heckrath, Ralf Herting, Otto Höpfner, Tanja Hoffmann, Ralf Hupp, Klaus Kollakowski, Brigitte Kroszewski, Gabriele Lamberty, Hans-Gerd Lipfert, Jörg Lohmann, Ursula Lohmann, Manuela Macias, Eckhard Ochs, Frank Orelío, Gabi Orelío, Steffi Patkowski, Heike Schaffranek, Brigitte Schmitz, Andreas Schneiderat, Birgit Schneiderat, Erika Schneiderat, Dietmar Scholten, Petra Schultze, Ulrich Strehl, Detlef Strelau, Andreas Weierstall, Dorit Welbers, Heinz Welbers, Kurt Wieland und Giuseppe Zaroni.

Lauftreffleiter: Hans-Gerd Lipfert, Osterholzer Str. 159, 42327 Wuppertal, Telefon: 0202/ 73 55 15
e-mail: hans-gerd.lipfert@lauftreff-gruiten-neandertal.de

Viele weitere Tipps und Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite:

www.lauftreff-gruiten-neandertal.de

Auf der Internetseite finden Sie auch kurzfristig Hinweise, z.B. über die Absage von Lauftreffabenden wegen gefährlichen Streckenverhältnissen oder Unwetterwarnungen.

Veranstalter aller Sportangebote des Lauftreff Gruitene-Neandertal ist der Lauftreff Gruitene-Neandertal e.V., mit Sitz in der Vohwinkeler Str. 37, 42781 Haan – Gruitene.

Der Breitensportlauftreff wird nach den Vorgaben des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) für Lauf-, Walking- und Nordic-Walking TREFF's durchgeführt. Die Teilnahme ist für jeden Breitensportler und jede Breitensportlerin kostenlos und unverbindlich!

Der Verein bietet weitere Laufgruppen (Trainingsgruppen für Wettkämpfe) an, für die eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist. Ausgenommen ist hiervon die erste Teilnahme an unserer Marathontrainingsgruppe.

Das Laufen und Walken im Lauftreff Gruitene-Neandertal ist nicht gefährlicher, als wenn Sie alleine Ihren Ausdauersport ausüben würden. Da wir aber als Organisator für unsere Sportangebote auftreten, müssen wir uns auch Gedanken über Regressforderungen machen, die an uns gestellt werden könnten.

Haftungshinweis:

Der Lauftreff Gruitene-Neandertal, der Verein Lauftreff Gruitene-Neandertal e.V., sowie die für den Lauftreff Gruitene-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!