



Pressemitteilung vom 2.1.2017

In 100 Tagen zum Halbmarathon - Angerland Lauftreff Lintorf bietet kostenloses Gruppentraining an

Der Angerland Lauftreff Lintorf bietet ab Anfang März ein Halbmarathon-Trainingsprogramm an. Ziel des 100 Tage Trainings ist die Teilnahme am Rhein-Ruhr-Halbmarathon am 11. Juni 2017. Highlight dieser Veranstaltung ist der Zieleinlauf in der Fußballarena des MSV Duisburg.

Das Angebot richtet sich sowohl an alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens eine Stunde am Stück durchlaufen können und sich erstmals an längere Distanzen wagen möchten, als auch an ambitioniertere Freizeitläufer. Trainiert wird in verschiedenen Tempogruppen jeweils 2-3 Mal pro Woche für 1-2 Stunden pro Einheit (Mo/Mi 18.15 h, Sa 15.00 h bzw. ab Ende April Mo/Mi/Fr 18.15 h). Treffpunkt ist der Parkplatz Hinkesforst am Ende der Tiefenbroicher Straße in Ratingen-Lintorf. Im Vordergrund steht der Spaß am Laufen in der Gruppe mit dem gemeinsamen Ziel, den Halbmarathon in Duisburg zu finishen.

Das Training ist vereinsungebunden und kostenlos. Geleitet wird dieses von wettkampferfahrenen Läufern, die die Trainingsgruppen beim Halbmarathon im Juni als Pacemaker zu einer Zielzeit von 1:59 h bzw. 2.15 h führen wollen. Der genaue Trainingsplan wird Anfang März – zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Teilnehmer - final festgelegt.



Das Trainerteam:

v.l. Andrea Adam, Andre Wiechers, Carsten Huysmann, Holger Perlick und Dirk Grosnitz

Für ein begleitendes funktionelles Fitnessstraining bestehen Kontakte zu Outdoor Training Ratingen mit einem entsprechenden Kursangebot.

Am Sa., 21. Januar sowie Sa, 28. Februar ist das Trainerteam um Lauftreffleiter Andre Wiechers am Parkplatz Hinkesforst in Lintorf jeweils von 14.00 h bis 15.00h mit einem Infostand vertreten, um über das Trainingskonzept zu informieren und Fragen zu beantworten.

Interessierte können außerdem über die E-Mail Adresse info@angerland-lauftreff.de Kontakt mit dem Team aufnehmen oder zu den üblichen Trainingszeiten Mo/Mi 18.15 h, Sa 15.00 h beim Lauftreff vorbeischauen.

Neben diesem Projekt bietet der Angerland Lauftreff auch Gruppen für Walker und Läufer vom Einsteiger bis zum Profi an.

Andre Wiechers
Carsten Huysmann

Weitere Infos unter:

angerland-lauftreff.de

www.facebook.com/AngerlandLauftreff

info@angerland-lauftreff.de