



# Angerland Lauftreff Lintorf

Pressemitteilung vom 23.1.2017

## Angerland Lauftreff informierte im Hinkesforst



Bei schönstem Winterwetter informierte der Angerland Lauftreff Lintorf am Wochenende über seine Trainingsangebote und den bevorstehenden Halbmarathonkurs.

„In der einen Stunde hatten wir ca. 25 Besucher, die auch teilweise im Anschluss direkt bei den Walking- und Laufgruppen mitmachen“ freute sich Lauftreffleiter Andre Wiechers, „wir sind alle sehr zufrieden und freuen uns schon auf den nächsten Infostand am 18. Februar wieder von 14:00 bis 15:00 Uhr.“

Unterstützung bekam er durch die Angerland Laufbetreuer, die örtliche AOK und Outdoor Training Ratingen. So konnten auch Fragen zur Ernährung, allgemeinen Fitness und dem anstehenden Citylauf in Lintorf am 2. April beantwortet werden.

„Wichtig ist zu verstehen“, so Wiechers weiter, „dass der Halbmarathonkurs nur die gezielte Vorbereitung auf den Lauf am 11. Juni in Duisburg ist. Das Grundlagentraining sollte schon jetzt beginnen. An unseren Trainingstagen findet jeder seine richtige Gruppe.“

Der Angerland Lauftreff trainiert montags, mittwochs um 18:15h und samstags um 15:00h. Treffpunkt ist der Parkplatz Hinkesforst. Alle Infos auch unter [www.angerland-lauftreff.de](http://www.angerland-lauftreff.de) oder [info@angerland-lauftreff.de](mailto:info@angerland-lauftreff.de).

Andre Wiechers