



Pressemitteilung vom 25.07.2016

## Vom Laufanfänger zum Dauerläufer - „Aufbaugruppe Laufen“ des Angerland Lauftreffs Lintorf auf der Zielgeraden

Jedes Jahr im Frühjahr begleitet der Angerland Lauftreff Laufneulinge auf ihrem Weg vom Einsteiger zum Dauerläufer. 3 x pro Woche wird langsam gejoggt, unterbrochen von Gehpausen. Die Länge des Laufintervalls wird dann von Woche zu Woche gesteigert. Das definierte Ziel ist, im Sommer 2 x 30 Minuten mit einer Gehpause zurücklegen zu können.



Am 2. April 2016 fiel der Startschuss für die Einsteiger: Am Parkplatz/Holzspielplatz Hinkesforst in Lintorf gingen nach einer kurzen Einführung die „Neulinge“ zum Probetraining auf die Strecke.

Jetzt, Ende Juni, stehen sie kurz vor dem Ziel: Alle sind nun, nach 3 Monaten Training, bereits in der Lage, 25 Minuten am Stück entspannt zu joggen und sind bereit, bald in eine der weiterführenden Laufgruppe zu wechseln.

Herzlichen Glückwunsch!

Christel, Teilnehmerin der Aufbaugruppe 2016 berichtet:

„In der Zeitung hatte ich gelesen, dass der Angerland Lauftreff zum Frühjahr ein Training für Laufeinsteiger anbietet. Zum Auftakt am 2.4. fand ich mich am Parkplatz Hinkesforst ein, hier trafen sich etliche Läufer und Walker – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Läufer – um gemeinsam Sport zu treiben. Als Neuling ging ich mit der Aufbaugruppe auf die Strecke. Nach einem knapp einstündigen moderaten Training trafen wir dann gemeinsam mit allen anderen Aktiven wieder am Parkplatz ein, hier fand ein kleines Frühjahrsfest mit leckerem Essen und Getränken statt. Inzwischen bin ich seit einigen Wochen beim Lauftreff, fühle mich fit, und habe richtig Gefallen am gemeinsamen Laufen gefunden. Es ist erstaunlich, wie schnell bei regelmäßigem Training die Kondition wächst und man Woche für Woche immer längere Distanzen am Stück durchjoggen kann! Die Betreuer passen auf, dass niemand überfordert wird und wählen das Lauftempo so, dass man sich beim Laufen noch unterhalten kann. Nach dem Training war ich bisher nie ausgepowert und fuhr immer glücklich und zufrieden nach Hause. Zusammen mit meiner Laufkollegin Monica aus der Aufbaugruppe konnte ich bereits nach wenigen Wochen an eine 5 km Volkslauf teilnehmen. Nach 33 Minuten überquerten wir die Zielgerade und waren stolz, die Distanz – unterstützt und angefeuert von erfahrenen ‚Angerländern‘ -erstmals bewältigt zu haben. Wir laufen auf jeden Fall weiter!“

Der Angerland-Lauftreff Lintorf bietet vereinsungebunden und kostenlos für Walker und ambitionierte Läufer 3x/Woche ein breit gefächertes Angebot an Lauf- und Walkinggruppen an. Infos unter:

[www.angerland-lauftreff.de/](http://www.angerland-lauftreff.de/)

[www.facebook.com/AngerlandLauftreff/](https://www.facebook.com/AngerlandLauftreff/)

[info@angerland-lauftreff.de](mailto:info@angerland-lauftreff.de)