

352 Lauftreff hat begonnen 10.04.24

Der Lauftreff der TSG Altenhain, der sich zum Ziel gesetzt hat, einen kontinuierlichen und konsequenten Trainingsaufbau zu betreiben, ist wieder durchgestartet. Fernziel: Teilnahme am legendären 10-km-Wuzzelauf am Sonntag, 8. September – in seiner 15. Auflage.

Der Lauftreff ist für all jene etwas, die bisher noch keine größeren Lauferfahrungen gesammelt haben, sich aber mal trauen wollen. Fortgeschrittene sind genauso willkommen. Zusätzlich gibt es als „Neustart“ eine langsame Anfängergruppe, die mit Gehpausen langsam aber kontinuierlich über Wochen die Laufabschnitte bis zum Durchlaufen verlängert. Kickoff war bereits gestern nach der Winterpause (Dienstag, 16.

April). Von da an wird regelmäßig trainiert, immer dienstags und donnerstags 19:00 Uhr, sowie sonntags 10:00 Uhr, Treffpunkt Kahlbachhalle Altenhain. Die verschiedenen Lauf-Gruppen mit unterschiedlichem Niveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, gemeinsames Stretching im Anschluss sinnvoll. „Reinschnupperphase“ von ca. drei Wochen möglich, anschließend TSG-Vereinsmitgliedschaft (Erwachsene € 78,00 pro Jahr) erforderlich. Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei Übungsleiter Bernd G. Krause, krausebernd@t-online.de, Tel. 06174 / 931191.