

TuS EVERSTEN

LAUFTREFF



Unser Bewegungs- und Fitnessparcours als Ausgleich und Ergänzung zum Lauftraining.



Unsere Finnenlaufbahn im Sportpark Eversten (Tegelkamp) wird regelmäßig gepflegt und erneuert.



Lauftreff TuS Eversten

„Einfach
mitmachen
und locker das
Laufen lernen!“



Kontakt Daten Lauftreff des TuS Eversten:

Christian Brendel
Tel. 04 41-5 09 84 89
E-Mail: Christian.Brendel@t-online.de

Dirk Spekker
Tel. 04 41-50 60 21
E-Mail: Dirk.Spekker@t-online.de

Rolf Stamereilers
Tel. 04 41-50 58 65
E-Mail: Rolf.Stamereilers@ewetel.net



Weitere Infos unter www.lauftreff-eversten.de



Der Lauftreff TuS Eversten

Hier laufen Einsteiger/innen, Freizeit- und Hobbyläufer/-innen sowie Fortgeschrittene gemeinsam oder auch nach Absprache in den gewünschten Gruppen, das ganze Jahr und auf verschiedenen Strecken.



Wir laufen gemeinsam, ob Laufwettkämpfe (z. B. in Brake oben), beim VfL-Lauf im Marschwegstadion (rechts) oder ein ruhiges, langsames Laufen an der Hunte (oben rechts).



Starte deine Laufkarriere im Lauftreff TuS Eversten

Das Laufen ist eine gesunde, natürliche Bewegung, für die wenig Hilfsmittel angeschafft werden müssen. Viele fangen mit viel Elan an und können dann die Motivation allein nicht aufrechterhalten.



Laufen soll Spaß machen! Entscheidend, wie bei vielen anderen Sportarten auch, ist die Regelmäßigkeit über einen langen Zeitraum. Gemeinsam trainieren Läuferinnen und Läufer regelmäßig und die Unterhaltung kommt dabei nicht zu kurz.

Unsere Läufer vom Lauftreff in Berlin beim 25-km-Lauf.



Zusammen besuchen wir auch viele Laufveranstaltungen in der Region oder auch mal etwas weiter entfernt.

Lauftraining

Montag von 19 bis 20 Uhr

Treffpunkt Vereinsheim, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp.

Langsames Laufen in 60 Minuten. Wir starten mit einer Runde auf der Finnenlaufbahn am Sportpark Eversten und laufen dann ein Stück an der Hunte entlang, bevor wir – wenn noch Zeit ist – den Lauf mit einer Runde auf der Finnenlaufbahn beenden. Im Winter ist die Finnenlaufbahn beleuchtet.



Dienstag von 19 bis ca. 20.30 Uhr

Treffpunkt auf dem UNI-Sportplatz in Wechloy zum Tempotraining.

Wir beginnen mit langsamen Einlaufen und Lauf-ABC, anschließend kommt das schnelle Laufen. Natürlich nur so, wie jeder kann. In der dunklen Jahreszeit gibt es Flutlicht auf der Bahn.



Mittwoch ab 18.30 Uhr

Treffpunkt Vereinsheim, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp.

Laufen an der Hunte bis kurz vor Tüngeln und dann auf der anderen Seite der Hunte wieder zurück.



Donnerstag von 18.30 bis ca. 20 Uhr

Treffpunkt Vereinsheim, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp. Utkiek-Lauf.

Wir laufen gemütlich Richtung Utkiek, laufen dann 2 bis 3 Runden über die Hügel. Jeder nach seinem Tempo. Dann laufen wir zusammen wieder zurück. In den Wintermonaten laufen wir Alternativstrecken.



Sonntag ab 9 Uhr

Treffpunkt Vereinsheim, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp.

Gelaufen wird nach Absprache zwischen 12 und 25 km.

