

Allgemeine Informationen zum Berglauftraining

Liebe Läuferinnen und Läufer,

die DAV Sektion Schliersee bietet zusammen mit dem SC Schliersee ein Lauftraining an. Es sind alle DAV-Mitglieder, egal von welcher Sektion, und Laufinteressierte eingeladen. Voraussetzung ist, dass der/die Teilnehmer/in 1 Stunde durchlaufen kann. Es ergeben sich meist 2 verschiedenen gute Laufgruppen, so dass auch etwas weniger geübte mitmachen können.

Im Winter treffen wir uns montags um 18.45 Uhr vor dem Eingang zur Vitalwelt, machen einige Aufwärmübungen (movement preperation) und laufen um den See.

Im Frühjahr, sobald es wieder wärmere Tage gibt, ist ein Lauf-Workshop geplant mit den o.g. Aufwärmübungen, Einlaufen, ein paar ABC-Laufübungen, 6-8 Intervalltrainings in unterschiedlichen Längen und individuell nach Leistungsstärke vorgegebenen Zeiten, dann auslaufen und ein paar ausklingende Schlußübungen.



Wer mitmachen möchte, meldet sich bitte unter ralf@dav-schliersee.de, meine langjährigen Teilnehmer unter den üblichen Kontaktadressen. Ich freu mich schon auf Euch.

Wer unter BCC angeschrieben möchte, bitte melden. Offene Mails haben den Vorteil, dass sich Läufer für die Ausdauerläufe zusammenschließen und sich Fahrgemeinschaften zum Trainingsort bilden können.

Viel Freude beim Laufen

Ralf Hertlein