

Neue Laufgruppe für Einsteiger!

Geschrieben von: Florian Steiner / Kirsten Ruhrmann

Zusätzliche Laufgruppe für nette, ambitionierte (Wieder-)Einsteiger!

Für alle, die regelmäßig, aber ohne Verbindlichkeiten in einer Gruppe mit netten Menschen ihre Ausdauer trainieren möchten, gibt es beim TUSEM eine neue Trainingsgruppe! Gelaufen wird dabei in einem deutlich langsameren Tempo als bei unseren „Profis“. Das bedeutet, wir beginnen in den ersten Wochen mit einem Tempo von etwa 6 Minuten pro Kilometer, der Umfang wird um die 10 Kilometer betragen. Auch Tempowechselläufe können wir nach Lust und Laune ein paar Wochen später einbauen. Ein zweiter, zusätzlicher Lauftermin, z.B. am Wochenende, ist nach Absprache ebenfalls möglich.

Als mögliches Ziel ist eventuell angedacht, im Laufe des nächsten Jahres an einem gemeinsamen Wettkampf teilzunehmen und die 5 km in 22-24 Minuten oder die 10 km unter 50 Minuten laufen zu können. Ansprechpartner: [Florian Steiner](#) .

Treffpunkt: Donnerstags 18.45 Uhr am Eingang Orangerie/Gruga, jeden 2. Donnerstag im Monat am Tusem-Sportplatz (Fibelweg) mit anschließender gemütlichen Runde im Vereinsheim (Duschen vorhanden)