

Sparte Lauftreff

Berichterstatter/Spartenleiter(in): Thomas Lenarz, Svenja Brand

Trainingstermine/-ort: Mittwochs & Donnerstags von 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt Köln-Deutz vor dem HDI-Gebäude

Der Termin am Mittwoch fällt weiterhin aus.

Bestandsentwicklung:

Es konnte ein neues regelmäßig aktives Mitglied in der Donnerstagsgruppe gewonnen werden.

Sportliche Aktivitäten:

MITTWOCHS ist das Training planmäßig vorzugsweise auf Anfänger/Wieder-Einsteiger ausgerichtet und
DONNERSTAGS eher auf die Ansprüche von 10km-Läufern.

Das Training der Mittwochs-Gruppe findet weiterhin wegen zu geringer Teilnehmer/Interessenten-Zahl nicht statt.

In der Donnerstags-Gruppe wurde das Training regelmäßig durchgeführt. Neben den Trainingstagen haben dieses Jahr auch einige Läuferinnen und Läufer gemeinsam an verschiedenen Läufen teilgenommen: z.B.: Severinslauf, Leselauf, Sportscheck-Run sowie am Barfußlauf „Barefoot Soul Run“.

Trainingsprogramm:

Mittwochs und Donnerstags wird planmäßig in etwa das gleiche Programm, jedoch in unterschiedlicher Intensität, durchgeführt. Dabei steht das gesundheitsorientierte und gelenkschonende Laufen sowie die kontinuierliche Verbesserung von Fitness- und Kondition im Vordergrund.

Dafür werden – neben Ausdauer- und Tempoläufen – auch Lauf-ABC sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen abgehalten.

Im Jahr 2023 wurde wie auch schon im Vorjahr aufgrund der besonderen Situation am Donnerstag ein Trainingsprogramm für gemischte Stärken durchgeführt, so dass sich aus der ehemaligen Mitwochs-Gruppe und Donnerstags-Gruppe ein fester Teilnehmerkreis formiert hat.

Ausblick für 2024:

Das Training der Donnerstags-Gruppe wird weitergeführt wie bisher. Weiterhin ist geplant, das Training der Mittwochs-Gruppe wieder zu beleben. Dabei soll auch die Idee eines Angebots am Vormittag, Mittag oder am frühen Nachmittag betrachtet werden. Ein solches Angebot lässt sich evtl. in der neuen hybriden Arbeitssituation besser in den Tagesablauf einbauen.

Die gemeinsame Teilnahme an verschiedenen Lauf-Veranstaltungen wird weitergeführt.

Spartenleitung: Thomas Lenarz / Svenja Brand (Vertretung)