



<https://blz.li/43i4>

LAUFTREFF: DAS TRAINING GEHT IN DEM SOMMERFERIEN WEITER

Veröffentlicht am 03.08.2015 um 18:23 von Redaktion LeineBlitz

Die Aktiven des Lauftreffs der TKJ-Leichtathletik-

Abteilung trainieren in den Sommerferien weiter, auch wenn in der Sommerpause nur noch wenige Wettkampf-Angebote wahrgenommen werden können. Das Lauftraining findet in der Sommersaison dienstags und donnerstags von 18 Uhr an ab Jahn-Sportpark statt.. Im Normalfall läuft eine Gruppe ein etwas schnelleres und eine zweite ein etwas langsames Tempo. Zudem verabreden sich zumeist LäuferInnen zu einem längeren Trainingslauf am Wochenende. Möglich ist auch die Teilnahme am Bergtraining zusammen mit der VfL Eintracht Hannover-Laufgruppe. Im Sommer findet das Bergtraining einmal im Monat, im Winter dreimal monatlich statt. Ebenfalls möglich ist die Teilnahme am Krafttraining mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr im Krafraum der Sporthalle des Gymnasiums unter der Leitung von Manfred Salzer. Das Krafttraining findet allerdings erst wieder nach den Sommerferien statt. Im Winterhalbjahr wird zudem ein Hallentraining, montags von 18.30 bis 20 Uhr in der Sporthalle der Schiller-Oberschule unter der Leitung von Karl Scheide angeboten. Auch die Geselligkeit kommt beim Lauftreff nicht zu kurz. An jedem letzten Freitag eines Monats findet ein von Gerhard Thomas organisierter "Stammtisch" von 19 Uhr an im Restaurant "Dionysos" in der Weberstraße statt. Zum Jahresprogramm gehören zudem das "Sommerfest" (in diesem Jahr am 22. August) und der Jahres-Abschluss, der "Nikolauslauf" am 2. Advent - nicht zu verwechseln mit dem "Sarstedter T.D.M.-Adventslauf" am 3. Advent, an dem der Lauftreff allerdings auch bei der Organisation und Durchführung maßgeblich beteiligt ist. Beim "Nikolauslauf" werden unterschiedlich lange Strecken gemeinsam gelaufen und einem Regenerations-Schwimmen im Sole-Bad in Bad Salzdetfurth folgt ein gemeinsames Mittagessen. InteressentInnen sind herzlich eingeladen, sich vor Ort über die Aktivitäten des Lauftreffs zu informieren. Eine vorherige Kontaktaufnahme mit dem Lauftreff-Leiter, Jürgen Matz, ist allerdings sinnvoll unter Telefonnummer 0 50 66/69 90 52.