

DJK-Lauftreff Schwäbisch Gmünd an getrennten Startplätzen am Donnerstag 18.30 Uhr

Um **für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und langsamere Läuferinnen und Läufer** kürzere Wege zu den beliebten Trainingsstrecken im Hölltal, dem Rotenbachtal, der Strecke des Gmünder Stadtlaufs, dem Geh- und Radweg "Bahntrasse" oder in die Innenstadt mit dem Weg entlang des Josefbachs anzubieten gibt es seit November 2015 einen eigenen DJK-Lauftreff. Treffpunkt ist am Platz zwischen Stauferschule und Römerstraße und zwar ganzjährig um 18.30 Uhr. Begonnen wird mit Aufwärmübungen. Danach ist man je nach angestrebter Strecke und Tempo zwischen 45 und 75 Minuten unterwegs. Die Trainingsleitung liegt bei Erich Wenzel, Kurt Bachmann und anderen erfahrenen Läuferinnen und Läufern. Trainingsziel ist die Teilnahme an Volksläufen über eine Distanz von 10 km oder etwas darüber.

Der DJK-Lauftreff **für Fortgeschrittene mit Trainingsstrecken von 13 bis 22 km**, natürlich auch mit Anstiegen, ist weiterhin um 18.30 Uhr ab Haupteingang der Großsporthalle. Trainingsleiter Uli Fischer, Thomas Neumann und anderen erfahrene Läuferinnen und Läufer freuen sich über viele motivierte Teilnehmer.

Es besteht die Möglichkeit sich auf anstehende Volksläufe wie den Halbmarathon beim Gmünder Stadtlauf oder andere längere Laufdistanzen bei Volksläufen vorzubereiten. Das klappt mit der richtigen Ausrüstung auch bei winterlichen Bedingungen und Dunkelheit.

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel, Schweriner Str. 14, 73529 Schwäbisch Gmünd

Telefon 0172/6256963

Anlage:

Privatfotos vom DJK-Lauftraining und vom Laufreport beim Gmünder Stadtlauf März 2015
(zur Veröffentlichung freigegeben)

