Lauftreff



Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Montag	ab 18:00	(9/12)	Sommerzeit
Mittwoch	ab 17:00	(9/12)	
Freitag	ab 17:30 Uhr, nach Absprache	(9)	Sommer(zeit)
Freitag	ab 16:30 Uhr, nach Absprache	(9)	Winterzeit
Sonntag	ab 8:30 Uhr, nach Absprache	(9)	Sommer/-Winterzeit

Übungsstätte

(9) Weißes Tor, Waldeingang - Windallee in Varel

(12) Vareler Waldstadion

Ansprechpartnerin

Marlen Webersinke
Lauftreff-Leiterin (zertifiziert)
und ÜL C-Lizenzinhaberin

Telefon 04451 / 8 54 64 oder
über Kontaktformular

Allgemeines

Neu: Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) überreichte unserem Lauftreff im Januar 2023 erstmals das Zertifikat "SEHR GUT".
Bereits im Mai 2014 erhielt der Lauftreff des Vareler TB vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) das Zertifikat **"**Gut", ebenso im Januar 2017 und Februar 2020, so dass die Abteilung bis Ende 2022 ohne Unterbrechung mit dem Zertifikat **"**Gut**"** ausgezeichnet war.

Zur Info: Um ein DLV-Lauftreff-Zertifikat erhalten zu können, müssen bestimmte Grundvoraussetzungen erfüllt werden.

Erst wenn der TREFF sämtliche Grundvoraussetzungen erfüllt hat, kann er über weitere sog. Zusatzleistungen Punkte erzielen, um eines der beiden DLV-Testurteile zu erhalten. Die Lauftreff-Gruppe des Vareler Turnerbundes hat diese Zusatzleistungen erfüllt. So gibt es eine Einteilung in zwei Gruppen mit zwei BetreuerInnen. Es wird regelmäßig ein spezieller Anfänger-Kurs angeboten, aber es werden auch Wettkampfteilnahmen vorbereitet und organisiert. Darüber hinaus kommt auch das gesellige Beisammensein (Familienangebote) nicht zu kurz, denn Radtouren oder Adventsfeiern gehören ebenso zum jährlichen Programm.

Jetzt hat der DLV zum **vierten** Mal in Folge **im Januar 2023** den Lauftreff des Vareler TB, den DLV-Lauf-TREFF



"Vareler Turnerbund von 1861 e. V."

ausgezeichnet und ihm das Zertifikat " SEHR GUT" verliehen.

Im Detail: Wir laufen i. d. R. einmal in der Woche eine kleinere, ruhigere Runde von ca. 5-6, bis maximal 8 km, freitags resp. sonntags eine längere von ca. 10, evtl. 12-15 km, teils auch 17-20 km. Die Startzeiten hängen dabei von der Sommer-/Winterzeit ab, siehe oben.

Regelmäßig, mindestens einmal jährlich, bieten wir eine Laufgruppe für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

Weitere Besonderheit: In den Sommermonaten wird das Lauftrefftraining um eine spezielle Einheit ergänzt, und zwar um ein Lauf-ABC-Training. Das Lauf-ABC dient der deutlichen Verbesserung von Lauftechnik und -ökonomie und ist damit ein Angebot für alle Läuferinnen und Läufer, egal, ob aus dem Bereich Hobby oder Wettkampf.
Wer mag, schließt das Training mit einer gemeinsamen kleineren Laufrunde ab.

Derjenige, der ebenfalls etwas für seine Ausdauer, Fitness und Gesundheit tun möchte und ca. 5 km ohne Pause durchläuft, sollte jetzt miteinsteigen und einfach mal vorbeikommen. **Je nach Wunsch kann man sich** dann im Training weiter steigern.

Wer noch mehr über die Lauftreff-Gruppe wissen möchte, klickt am besten **hier**.