

33 Laufeinsteiger des SuS Oberaden mit Urkunde und Laufshirt ausgezeichnet



Die erfolgreichen Laufeinsteiger beim SuS Oberaden und ihre Betreuer. Foto: SuS

Nach 12 Wochen und hartem Training wurden heute 33 Laufeinsteiger des SuS Oberaden mit einer Urkunde und einem Laufshirt ausgezeichnet.

Bei der ersten Trainingseinheit waren es noch kurze 2-3 Minuten Intervalle (Laufen-Pause-Laufen ...), rund um den sogenannten „Ententeich“ in Bergkamen-Oberaden. Die letzten vier Trainingseinheiten waren dann ohne Intervall, die Läufer sind 60 Minuten am Stück gelaufen, so dass bereits in der vergangenen Woche eine Strecke bis zum Horstmarer See und zurück, bewältigt werden konnte.

Selbstverständlich wurde auf die Einhaltung der Corona-Regeln geachtet, so wurde zwischen den Läufern auf den notwendigen

Abstand geachtet und auf eine Gruppengröße von max. 30 Läufern. Das war vor allem durch den vorbildlichen Einsatz der Lauftreffbetreuer gewährleistet, so dass min. 2 kleinere Gruppen gebildet werden konnten.

Doch nicht nur das Laufen stand als Training auf dem Programm, es gab Gymnastik Einheiten mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen, der Bewegungsablauf des Laufens wurde trainiert und es gab einiges an Theorie. So wurde z.B. das Thema Ernährung sehr ausführlich behandelt und mit Tipps für den Alltag erlebbar gemacht.

Der Lauftreff trifft sich weiterhin sonntags um 10:00 Uhr am SuS Sportheim, an der Preinstraße. Hobbyläufer sind herzlich willkommen.