

# Laufeinsteigerkurs 2022 des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen



Der Laufeinsteigerkurs am Horstmarer See.

Nach einem 12 wöchigem Training konnte der Laufeinsteigerkurs 2022 des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen werden. Mit dem Schlusstraining hat die Gruppe eine Punktlandung hingelegt.

Versprochen war, nach einem gesundheitsorientierten Training (Ernährung, Kräftigung, Dehnung, Ausdauer), dass die Gruppe am letzten Tag in einer Stunde bis zum Horstmarer See und zurück läuft. Um genau zu sein waren es 1 Stunde, eine Minute und 15 Sekunden für 8,1 km mit 7:33 Minuten pro Kilometer. Respekt.

Dazu muss man wissen, dass das Training in zwei Minuten Intervallen angefangen hatte. Die ersten Trainingseinheiten gingen zweimal um den Ententeich in Oberaden.

Noch größeres Lob verdient das Durchhaltevermögen der Gruppe. Immer wieder motiviert durch Andreas Worch und weiteren Laufbetreuern startete die Gruppe mit 29 Anmeldungen, wovon 22 Läufer das Ziel erreichten. Eine tolle Leistung.

Damit können die Laufeinsteiger nun problemlos in der regulären 3. Gruppe des Lauftreffs mitlaufen: jeden Sonntag um 10:00 Uhr am Sportheim in Oberaden.