

## Aktuelle Lauftreff-Informationen der TSG Schnaitheim Leichtathletik-Abteilung

<b>Wann</b>	<b>Für wen geeignet?</b>	<b>AnsprechpartnerIn</b>
<p>Mittwoch 18:30 Uhr</p> <p>Treffpunkt Ballspielhalle Schnaitheim</p>	<p>Für diesen Lauftreff solltest du schon etwas Lauferfahrung mitbringen. Gemeinsam werden jeden Mittwoch etwa 8 bis 14 km auf oft unterschiedlichen Strecken gelaufen (Pace zwischen 5:00 und 6:00 Min./km). Die gemeinsame Koordination vor und das Dehnen nach dem Training gehören, wie die Freude im Team zu laufen, zu jedem Treffen dazu.</p>	<p>Christa Strahl</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:christastrahl@gmail.com">christastrahl@gmail.com</a></p>
<p><b>Ab 10.09.2020</b></p> <p>Donnerstag 18:00 –19:30 Uhr</p> <p>Treffpunkt Sparkassensportpark Heidenheim</p>	<p>Bei diesem Bahntraining geht es darum, sich auf Läufe vorzubereiten, die individuelle Leistung zu verbessern und unter Betreuung von erfahrenen Trainern seine Grenzen auszutesten. Geeignet ist das Training für Läufer, deren 10 km-Zeit unter 55 Minuten liegt, bzw. die eine Pace von 5:30 Min./km problemlos laufen können. Aufwärmen, Koordination und pyramidenförmiges Intervalltraining stehen hierbei auf dem Programm.</p>	<p>Thomas Ißler</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:thomasisssler@aol.com">thomasisssler@aol.com</a></p> <p>Bitte vorher per E-Mail anmelden!</p>
<p>Samstag 15:00 Uhr</p> <p>Treffpunkt Moldenberg Clubhaus</p>	<p>Ambitionierte Läufer haben in diesem Training die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten auf Zeit zu trainieren. Nach Absprache werden meist 13 bis 17 km gelaufen, wobei die Pace im Schnitt unter 5 Min./km liegt. Für dich ist ein Schnitt von 5:30 Min./km über mindestens 10 km kein Problem? Dann bist du in diesem Training genau richtig, um dein Niveau zu steigern. Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen im Anschluss gehört natürlich auch hier dazu.</p>	<p>Thomas Ißler</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:thomasisssler@aol.com">thomasisssler@aol.com</a></p>
<p>Samstag 15:00 Uhr</p> <p>Treffpunkt Moldenberg Clubhaus</p>	<p>Des Weiteren gibt es samstags um dieselbe Zeit einen Lauftreff für Anfänger, bzw. für alle, die ohne Zeitvorgabe Spaß am Laufen haben und für die auch die Geselligkeit im Anschluss nicht fehlen darf. Ein gemeinsames Aufwärmen vorher, Dehnen und ein gemütliches Beisammensein im Anschluss runden den Lauftreff optimal ab.</p>	<p>Dirk Wiesenmaier</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:dwiesenmaier@gmx.de">dwiesenmaier@gmx.de</a></p>