



www.tura07.de

„Fische schwimmen, Vögel fliegen und
Menschen laufen!

(Emil Zatopek)



Wir nehmen Dich mit!

Übrigens: Wir laufen bei jedem Wetter!

Mittwochs treffen wir uns um **18:30 Uhr** vor der großen Turnhalle an der **Werftstraße**. Gelaufen wird in zwei Trainingsgruppen:

Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn
In der ersten Gruppe wird **eine Stunde** ein Tempo zw. **6:40 bis 6:15 min/km** gelaufen. Man sollte eine Stunde ohne Pause laufen können, um teilzunehmen. In dieser Gruppe findet auch die Vorbereitung auf den Kleinbahn-Lauf (immer am 1. Freitag im Juni) statt und ist eine Weiterführung der jährlichen Anfängerkurse.

Die zweite Gruppe mittwochs ist für ambitionierte Läuferinnen und Läufer gedacht, die eine zweite Einheit absolvieren oder sich auf den einen Volkslauf in der Region vorbereiten wollen. In dieser Laufgruppe wird zwischen **1 bis 1,5 Stunden** um bzw. **unter dem 6:00 min/km-Schnitt** trainiert.

Jeden **Samstag** treffen wir uns um **16:00 Uhr** (Winterzeit) bzw. um **17:00 Uhr** (Sommerzeit) vor der Turnhalle neben der **Grundschule Rhaudermoor** an der **Moorhuser Straße**.

In dieser Gruppe wird in der Regel eine Stunde ohne Pause im/um den **6:00 min/km-Schnitt** gelaufen. Längere Läufe (1,5 bis 2 Stunden) werden vorher per Rundmail angekündigt

Am **Montag** um **17:30 Uhr** treffen wir uns vor der Turnhalle neben der Grundschule Rhaudermoor an der **Moorhuser Straße**. Dieses Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer mit Lauferfahrung, um eine 3. Trainingseinheit (**6:00 min/km**) absolvieren möchten. Trainiert wird **eine Stunde**.

Außerdem trifft sich hier montags gegen 18:15 Uhr eine weitere Gruppe (ohne Betreuung), um gemeinsam einen ruhigen Dauerlauf durchzuführen.

Die **Marathonis/Halbmarathonis** treffen sich neben den wöchentlichen Trainingseinheiten zu weiteren längeren Läufen (**2 bis zu 3 Stunden**), um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten.

Zwischen **Oktober und April** findet immer ein Anfängerkurs unter dem Motto „**Von 0 auf 10 Kilometer**“ statt. Trainiert wird immer montags ab 18:00 Uhr. Treffpunkt ist wieder vor der Turnhalle neben der Grundschule Rhaudermoor an der Moorhuser Straße.

Lauftreff-Leiter/-Betreuer

Gerlind Mengers Tel. 04952 / **808504**
(Anfängergruppe, Montag/Mittwoch/Samstag)

Oswald Tinnemeyer Tel. 04952 / **7730**
(Anfängergruppe Montag/Mittwoch/Samstag)

Karl Dieter Goldsweer Tel. 04952 / **81971**
(Mittwoch/Leistungsgruppe)

Gerhard Lingner Tel. 04952 / **1771**
(Montag/Mittwoch/Samstag)

Wir nehmen Dich mit!