



Turn- und Sportverein Breitscheid 1972/89 e. V.

Mintarder Weg 98, 40885 Ratingen

Telefon: 02102 7708756

www.tus-breitscheid.de



Pressedienst

presse@tus-breitscheid.de

2018-014

Donnerstag, 14.06. 2018

Erfolgreicher Laufkurs des TuS Breitscheid 1972/89 e. V.

von Meinolf Runte

Der Lauftreff des TuS Breitscheid 1972/89 e. V. möchte nicht nur Vereinsmitglieder zum Laufen motivieren, sondern auch weitere Bürger aus Breitscheid und der Umgebung. Der TuS Breitscheid bietet jährlich einen Laufkurs für Laufanfänger sowie Wiedereinsteiger an.

Beginnend am 20.02.2108 endete der Kurs Anfang Juni. Ziel des Laufkurses ist es, am Ende des Kurses eine Stunde durchgehend zu laufen. In der 1. Kursstunde wird zu gleichen Anteilen 2 Minuten jeweils gegangen und gelaufen. Dokumentiert wird die Laufleistung über eine Stunde durch das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Gefeierte wurde das Erreichen dieses Ziel am 05.06.2018. Die Laufkursteilnehmer erhielten das Laufabzeichen. Besprochen wurde an diesem Abend ebenfalls, wie es nach dem Laufkurs weitergehen soll. Fast alle Läufer äußerten sich dahingehend, das Laufen fortzusetzen. Motivation für die Fortsetzung des Laufsports ist zum einen das kompetente Betreuersteam - zum anderen die attraktiven Laufstrecken durch die Wälder und Fluren von Breitscheid.

Der Lauftreff des TuS Breitscheid bietet Laufgruppen von 8 km bis 12 km Distanzen an, die in einer Stunde gelaufen werden. Für den Übergang des Laufkurses zu dem regulären Lauftreff wurde eine Übergangsguppe gebildet. Hier können die Läufer ihren Trainingszustand festigen, bis diese mit den fortgeschrittenen Gruppen laufen können. Kursteilnehmer, denen das Laufen am Ende leichtgefallen ist, sind sogar direkt in die 10 km Gruppe "aufgestiegen". Der Laufkurs des TuS Breitscheid hat es wieder bewiesen: Ausdauerlaufen ist möglich für jede gesunde Person. Es muss nur der Anfang gemacht werden, und dann heißt es : "Am Ball bleiben."

Mit sportlichen Grüßen

Turn- und Sportverein
Breitscheid 1972/89 e. V.
Pressedienst
Peter Tack

Bild:

Teilnehmerinnen
und Betreuer/innen



Vorsitzende:

1. Vorsitzender
Dr. Jürgen Bock
Tenterweg 140
40885 Ratingen

2. Vorsitzender
Wolfgang Regh
Alte Kölner Straße 54
40885 Ratingen



Bankverbindung:

Sparkasse Ratingen
IBAN: DE10 3345 0000 1040 6979 79
BIC: WELADED1VEL