



Lauftreff „Die Geisterläufer“

Jahresbericht des Lauftreff 2023

Im Jahr 2023 gibt es nicht ganz so viel zu berichten. Ein fester Bestandteil des Lauftraining ist das Lauf-ABC gewesen, um das Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, Fahrtenspiele wie z.B. Tempowechsel und Überhol-, Slalomläufe und verschiedene Ausführungen von Intervallläufen ins Training integriert. Im ersten dreiviertel vom Jahr wurden in der Halle verschiedene Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Stabilitäts-, Koordinations- und Dehnübungen durchgeführt.

Es nahm leider keiner vom Lauftreff am originalen Ossilooop teil, der nach der Pandemie wieder stattfand. Auch andere Laufveranstaltungen wurden von der Laufgruppe nicht besucht. Es wurde nur in diesem Jahr am Harlingerlauf teilgenommen. Dass bei diesem Lauf bei uns in Blomberg 70 Läufer von sechs verschiedenen Lauftreffs in Blomberg begrüßt werden konnten, war die Rekordzahl im Jahr 2023. Am Ende des Spätsommers wurde die Beteiligung an den Trainingstagen immer weniger, somit konnten bzw. mussten wir im Herbst/Winter gemeinsame Läufe ausfallen lassen, was wir als Betreuer sehr bedauern. Somit habe wir unsere Hallenzeiten an die Zumba Sparte abgegeben.



Wie sind guter Dinge, dass wir im kommenden Jahr wieder gemeinsam laufen gehen können. Der Lauftreff freut sich über jeden Neuzugang in unserer Sparte und darüber hinaus. Trainings finden Dienstag von 18:00 - 19:00 Uhr oder nach Absprache bis 19:30 Uhr statt und am Donnerstag von 18:00 - 19:30 Uhr statt.

Mit sportlichen Grüßen

Bettina und Michael Janhsen