

Offener Lauftreff – SG Moosburg

1. Immer donnerstags, 19 Uhr, auf der Laufbahn bei der SGM. Motto: „Fit durch den Herbst“.
2. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Leistungsstand – für alle offen.
3. „Teams“ finden sich spontan zusammen – auch individuelles Laufen / Training ist möglich.
4. Bitte seid fair und tretet, wenn Euch der Lauftreff gefällt und ihr – selbstverständlich erst nach einiger Zeit des Kennenlernens - dauerhaft mitmachen wollt, der SG Moosburg bei. Eine regelmäßige, dauerhafte Teilnahme ohne Mitgliedschaft bei der SG Moosburg geht für ein Angebot in dieser Form leider nicht.
5. Eure Ideen und Vorschläge zum Ablauf sind sehr gerne gesehen. Wenn Ihr uns zudem Eure Handynummer oder Eure E-Mail-Adresse hinterlasst, können wir Euch in die entsprechenden Gruppen und Verteiler aufnehmen. Die Daten werden ausschließlich für den Lauftreff und seine Organisation verwendet und an niemanden weitergegeben.
6. Der Lauftreff findet bei jeder Witterung statt.
7. Bitte achtet auf der Laufbahn auf ein rücksichtsvolles Miteinander. Es geht nicht um jede Sekunde, sondern um ein verletzungsfreies Training in schöner Atmosphäre. Etwas langsamere Läufer sollten möglichst weit innen laufen, die etwas schnelleren überholen bitte rechts. Achtet bitte auch darauf, dass von Externen die Bahn leider häufig ohne Rücksicht überquert wird oder Bälle vom Spielfeld auf die Bahn rollen können. Gelaufen wird auf der 400 Meter - Bahn im Regelfall gegen den Uhrzeigersinn. Alle 100 Meter gibt es eine Markierung am Boden.
8. Tempotabelle zur Orientierung:

Tempo 4:00 min/Km	→	24sec/100m
Tempo 4:30 min/Km	→	27sec/100m
Tempo 5:00 min/Km	→	30sec/100m
Tempo 5:30 min/Km	→	33sec/100m
Tempo 6:00 min/km	→	36sec/100m
Tempo 6:30 min/km	→	39sec/100m
Tempo 7:00 min/km	→	42sec/100m
Tempo 7:30 min/km	→	45sec/100m
Tempo 8:00 min/Km	→	48sec/100m
9. Ansprechpartner sind Saskia Knoth (saskia.knoth@gmx.de) oder Daniel Salchert (dsalchert@web.de). Auch unter www.leichtathletik-moosburg.de findet Ihr stets aktuelle Informationen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und Euer Mitwirken!