



LAUFTRAINING zum 52. Hermannslauf 28. April 2024



leichtathletik@tsve.de

Der TSVE bietet wieder allen Läuferinnen und Läufern, die erstmalig oder wiederholt den "Hermann" laufen wollen, ein kostenfreies Lauftraining für die langen Läufe an.

Start: Samstag, 13. Januar 2024, 14:00 Uhr

Ort: Uni-Parkplatz, Sequenz, 33615 Bielefeld (neben Cebitec)



Was erwartet Euch bei uns?

15 Lauftrainings am Wochenende

Ihr lauft mit erfahrenen Lauftrainer-/Innen und Laufbetreuer-/Innen des TSVE

Neulinge und Einsteiger erhalten wertvolle Tipps und Informationen

Verpflegung nach dem Training

Laufschuh-Test mit active sportshop und New Balance (27.01.2024, ab 12 Uhr)

Spaß und Motivation in der Gruppe

Gelaufen wird in sechs Leistungsgruppen:

Gruppe	HL-Zielzeit	Mindestzeiten (flache Strecke)		
		5km	10km	HM
A	< 2:20 h	< 19:00	< 39:30	< 1:27
B	2:20 – 2:40 h	21:50	45:15	1:40
C	2:40 – 3:00 h	24:30	51:00	1:53
D	3:00 – 3:15 h	26:30	55:00	2:02
E	3:15 – 3:45 h	30:40	63:50	2:49
F	3:45 – 5:00 h	> 30:40	> 63:50	> 2:49

Und es werden wieder zwei Themenabende stattfinden:

Freitag, 12.01.2024, 19:30 Uhr:

Dr. Jens Brüntrup (Orthopäde): Richtig trainieren für den Hermannslauf
Ilka Wienstroth (Hermannslaufsiegerin 2023), Matthäus Gruben (Trainer): No human is limited – Trainingsplanung- und durchführung

Freitag, 02.02.2024, 19:30 Uhr:

Dominik Benteler (Sportpsychologe): Mentale Ausdauer stärken – Psychologische Tipps für den erfolgreichen Hermannslauf

Dr. Jens Brüntrup: Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen oder „Laufen bis der Arzt kommt“

Im Anschluss an die Vorträge schließt sich eine Diskussions- und Fragerunde an.

Ort: TSVE-Sporthalle Niedermühlenhof 3, Bielefeld (Parkplätze vor der Halle oder am Finanzamt)