



WINTER LAUF- SERIE 20 21

36 Teilnehmer



Virtueller Winterlauf 2021

„Du fühlst dich gut beim Laufen und noch besser hinterher.“ (Fred Lebow)

Das Lauftraining in der kalten Jahreszeit ist für viele eine große Herausforderung. Um diese Personen aus der warmen Stube zu locken, hatte der TSV Laufftreff die Idee, eine Winterlaufserie a la Drelsdorf ins Leben zu rufen. Es ging darum, dem inneren Schweinehund in der kalten Jahreszeit einen Streich zu spielen. Das Team der Trainer forderte die Laufftreff-Szene auf, sich an einer 3 er-Serie zu beteiligen. Die Teilnehmer sollten an drei Terminen unterschiedliche Distanzen (5km,7,5km,10km,15km,21,1km) zurücklegen und ihren Erfolg mit einem Selfie dokumentieren. Die Läuferinnen und Läufer standen nicht gemeinsam am Start, sondern jeder lief für sich. Trotzdem entstand eine Art Wettkampf und ein Ansporn, alle drei Läufe zu absolvieren. Im 14-tägigen Rhythmus starteten 36 Läufer, jeder auf seiner selbstgewählten Strecke. Am Sonntagabend gab es dann auf dem Handy viele tolle Selfies von ausgepowerten Läufer/Innen. Die vielen positiven Rückmeldungen werden uns motivieren, auch weiterhin neue Ideen umzusetzen. TSV Goldebek läuft und hat Spaß in der Laufftreff-Gruppe. **Weitere neue Läufer sind gerne willkommen.** Wenn die Pandemie es zulässt trainieren wir Dienstag 18:30 Uhr und Donnerstag 18:30 Uhr. Start ist an der Grundschule Joldelund H.H. Teilnehmer:

■ Heidi, Bärbel, Wiebke B. Eva, Wiebke H. Maren, Susanne, Sabine, Maïke, Ellen, Rowena, Kerin, Inke, Lehnke, Renate Mailien Nina, Bente

■ Günther, Jan P., Reiner H., Herbert, Maik, Thorsten, Cule, Marcel, Reiner S. Asmus, Frank, Jan T. Leif, Andre, Lars, Mirko, Thorsten, Kevin