



Wintertraining am Laacher See.

Die Läufergruppe der Leichtathleten des TuS Mayen hat am Samstag dem 7. Nov. 2010 mit dem Training für die Saison 2011 begonnen.

Pünktlich um 14:30 Uhr startet jeden Samstag der ruhige „Long Jog“ auf dem Parkplatz des Minigolfplatzes am Laacher See. Gelaufen wird in 2 Leistungsgruppen mit Laufzeiten von 1,5 bis 2,5 Stunden. Weitere feste Treffen: in den Wintermonaten: montags 19:00 Uhr Gymnastik in der Weiersbachhalle, mittwochs 18:00 Uhr Laufen am und im Stadion Nettetal, sonntags 9:30 Uhr Laufen im Rahmen des Lauftreffs in Mayen am Echoplatz in Stadionnähe.

Die Leistungen in der überaus erfolgreichen Saison 2010 mit zahlreichen Titeln bei Meisterschaften und Erfolgen bei den heimischen Volks- und Straßenläufen sollen mit weiteren persönlichen Bestleistungen und Rekorden 2011 nochmals verbessert werden.

Die persönlichen Ziele können jedoch trotz des gemeinsamen Trainings in den Wintermonaten unterschiedlich sein - während sich ein Teil der über 80 Langstreckler auf die Crossläufe und die daran anschließenden Wettkämpfe auf der Kunststoffbahn oder Straße freut, bereiten sich andere bereits auf den Frühjahrsmarathon oder Halbmarathon in Bonn oder Hamburg vor. Auch unsere Triathleten nehmen ihr umfangreiches Training wieder auf. Die Verbesserung der Grundlagenausdauer in Verbindung mit kürzeren Tempoläufen sowie zusätzlicher Gymnastik ist das wichtigste Training in den Wintermonaten.

Wollten Sie nicht schon immer erfolgreich an einen Volkslauf, einem Halbmarathon oder an einem Lauf über volle Marathondistanz teilnehmen? Die Leichtathletik im TuS Mayen könnte Ihnen hierzu eine Hilfe sein durch Training in unterschiedlichen Leistungsstärken mit der großen Ausdauergruppe betreut von den Trainern Miroslav Jakubowski und Werner Meyer sowie ausgebildeten Lauftreffleitern.

Jetzt ist der ideale Einstieg bei der Traininggruppe! Gastläufer oder Laufanfänger sind herzlich willkommen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt den Laufanfängern, die erfolgreich einen Volkslauf bestreiten und den Jugendlichen, die beim Laufen auf der Kunststoffbahn Erfolge und Titel erringen wollen.

Kontakttelefon: 02651/1894

E-Mail: meyer.mayen@gmx.de

Homepage: www.la-tus-mayen.de