



LAUFTRAINING zum 53. Hermannslauf 27. April 2025



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, 11. Januar 2025, 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 Altra am 1. Februar 2025 (13:00 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, 10.01.2025, 19:30 Uhr

Dr. Jens Brüntrup (Orthopäde)/Pierre Danelak (LC Paderborn):
Erfolgreich durch's Training - warum Laufen Kopfsache ist!

Freitag, 07.02.2025, 19:30 Uhr

Dr. Jens Brüntrup/Jessica Mathiak (Sportphysiotherapeutin):
Mobility-Training für Läufer-/Innen
(bitte Matte und Sportkleidung mitbringen)

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)