



## Das Projekt „von 0 auf 21 Kilometer“ Willkommen in der Läuferwelt!

Mit dem Projekt „von 0 auf 21“ möchte der LIWA-Lauftreff Menschen dazu motivieren über den Laufsport den sportlichen (Wieder-) Einstieg zu schaffen, um langfristig die Gesundheit zu erhalten, das persönliche Leistungsvermögen zu verbessern und natürlich den Spaß am Sport zu finden.

Das Projekt „von 0 auf 21“ wird jedes Jahr im Zeitraum von November bis Mai des Folgejahres angeboten und von qualifizierten Trainern und Betreuern geleitet. Es ist darauf ausgelegt, dass ein Laufeinsteiger bei regelmäßigen Trainingseinheiten nach einem halben Jahr einen Halbmarathon über 21,1 Kilometer durchlaufen kann.

Es ist jeder willkommen, der vielleicht auch ganz andere persönliche Leistungsziele verfolgt. Gerne unterstützen wir alle Interessenten, die einfach nur ein paar Kilometer am Stück laufen möchten, aber auch schon erfahrene Läuferinnen und Läufer die sich vom Halbmarathon zum Marathon oder gar zum Ultra-Läufer entwickeln wollen.

Durch den regelmäßigen Austausch in der Gruppe erhält man nützliche Tipps und Hilfestellungen zu Fragen rund um den Laufsport.

Die Auftaktveranstaltung zum Projekt findet jedes Jahr Mitte November statt. Bitte beachtet dazu die Mitteilungen in der Presse oder auf unserer Homepage und Facebook Seite.

**Du hast jetzt schon Fragen? Dann schreib an uns!**

**[liwa.lauftreff@tsv-lichtenwald.de](mailto:liwa.lauftreff@tsv-lichtenwald.de)**



[www.facebook.com/liwalauf](http://www.facebook.com/liwalauf)

### Der LIWA-LaufTreff

Die Abteilung Leichtathletik des TSV Lichtenwald bietet allen interessierten Läufer/innen oder denen, die in den Laufsport (wieder-) einsteigen wollen, einen regelmäßigen Lauftreff an. Interessierte können jederzeit auch ohne Voranmeldung dazu kommen und reinschnuppern. Wir laufen in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, so dass sich für jede Leistungsstärke das passende Lauftempo findet. Die LIWA-LaufTreff Gruppe setzt sich aus einer großen Anzahl von sehr erfahrenen Läuferinnen und Läufern fast aller Altersgruppen und mit unterschiedlichem Leistungsniveau und Zielen zusammen. Geleitet wird der Lauftreff von ausgebildeten Lizenz Trainern und qualifizierten Betreuern.

### Die Lauftreff Termine:

**Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr in Lichtenwald** auf dem Parkplatz vor der Mehrzweckhalle zwischen den Ortsteilen Hegenlohe und Thomashardt. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind in der Mehrzweckhalle vorhanden.

**Jeden Dienstag um 19:00 Uhr in Reichenbach/ Fils** auf dem Parkplatz neben dem Stadion in der Kanalstraße. Hier besteht auch die Möglichkeit auf der Tartan-Bahn im Stadion Tempoeinheiten und Intervall-Läufe zu trainieren. Eine Umkleide- und Duschkmöglichkeit gibt es in Reichenbach leider nicht.

An beiden Abenden werden in der Regel Distanzen zwischen 10 und 13 km gelaufen.

Die Strecken bieten jedoch auch ausreichend Möglichkeiten, die Distanz zu verkürzen und an die persönliche Leistungsfähigkeit anzupassen.

**An den Wochenenden** werden in der Regel längere Läufe durchgeführt die zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon, Marathon oder auch Ultramarathon dienen. Treffpunkt und Uhrzeiten variieren je nach Leistungsklasse und Gruppe. Bei Interesse bitte im Vorfeld bei den Kontaktpersonen nach den geplanten Trainingszeiten fragen.



### Das LaufTreff-Trainer- und Betreuer-Team

v.l.: Gunther, Wolle, Cinzia, Andrea, Dani, Kirsten und Kalle

**Daniel Guggenmos**

[dani@tsv-lichtenwald.de](mailto:dani@tsv-lichtenwald.de)

**Karlheinz Dravec**

[kalle@tsv-lichtenwald.de](mailto:kalle@tsv-lichtenwald.de)

**0 160- 86 300 30**

### LIWA-LaufTreff Stammtisch

Jeden Donnerstag nach dem LaufTreff im TSV Vereinsheim Panorama.

Hier tauschen wir uns zu allem rund um den Laufsport aber auch zu vielen anderen Themen, die uns bewegen, aus. In lockerer und ungezwungener Atmosphäre kann man hier die Lichtenwalder Läuferzene am schnellsten und besten kennenlernen.

**TSV Lichtenwald | Halläcker 2 | 73669 Lichtenwald**

**1. Vorsitzender: Armin Storz**

[liwa.lauftreff@tsv-lichtenwald.de](mailto:liwa.lauftreff@tsv-lichtenwald.de)

[www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de](http://www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de)