



Die Laufgemeinschaft Obersulm (LGO) ist ein Zusammenschluss von Freizeitläuferinnen und -läufern, bzw. Walkern mit ganz unterschiedlichem Leistungsniveau. Der gemeinsame Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Wie es bei uns im Lauftreff so läuft

Wann und wo?

1. Der Lauftreff beginnt jeden Montag (außer an Feiertagen) um 19 Uhr am alten Sportplatz im Greuth (im Winter am SportCentrum in Affaltrach). Um Pünktlichkeit wird gebeten.

Wie?

2. Wir beginnen mit einer kurzen Mobilisierungsgymnastik, die angeleitet wird.
3. Für das Laufen und Walken bilden wir in der Regel verschiedene Leistungsgruppen mit verschiedenen Geschwindigkeiten und kürzeren oder längeren Wegstrecken. Ziel ist es, dass wir uns nach ca. 1 Stunde wieder am Ausgangspunkt treffen.
4. Die ersten 500 m der vereinbarten Laufstrecke legen wir zum Einlaufen gemeinsam langsam zurück (joggen bzw. walken).
5. Wir laufen gemeinsam. Wir achten auf einander und helfen uns gegenseitig bei Problemen, z.B. dass niemand alleine läuft oder walkt oder dass weniger Laufstark sich nicht zu schwer verkraftbaren Anstrengungen genötigt fühlen.
6. Die letzten Minuten des Laufs (oder der Walking-Strecke) sollen deutlich langsamer als der Rest zurückgelegt werden. Mit ihnen beginnt bereits die Regenerationsphase. Wird bis zum Schluss Tempo gemacht, so soll ein mehrminütiges langsames Auslaufen noch angehängt werden.
7. Nach dem Lauf schließt sich eine kurze Dehnungsgymnastik an.
8. Das Einhalten dieser Regeln fördert den Zusammenhalt in der Gruppe und macht das gemeinsame Laufen oder Walken jedes Mal zu einem positiven Erlebnis.