



Gruppenfoto des Laufftreffs (März 2016)

„Fit für ...“ Aktionen

Alle zwei Jahre bietet der LV Oelde eine „Fit für ...“ Aktion an, bei der laufinteressierte Sportler sich unter fachlicher Anleitung auf den 10 km



Citylauf vorbereiten können.

„Fit für 2015“ beim Citylauf Oelde (Juni 2015)

Kontakt

Steffen Freund
Tel: 05242 / 9807979
<http://www.lv-oelde.de>



Hinweis

Vor der Trainingsaufnahme empfehlen wir euch einen Gesundheitscheck beim Arzt durchzuführen.



Laufbekleidung

Durch eine Kooperation des LV Oelde mit dem Sporthaus Diekemper erhalten Vereinsmitglieder 10% Rabatt auf nicht reduzierte Laufbekleidung und -schuhe.



<http://www.sport-diekemper.de>



Laufftreff Oelde

Da läuft was!

Stand: 17.04.2016
© Leichtathletikverein Oelde e.V. (LV Oelde)
Abteilung Laufftreff

Allgemeines

Der Lauftreff Oelde ist seit 1975 der Nährboden für laufinteressierte Sportler und Sportlerinnen. Er hat eine unmittelbare Verbindung mit dem Leichtathletikverein Oelde e.V., deren Übungsleiter und Trainingszeiten identisch sind und richtet sich überwiegend an Freizeitläufer, welche sich zur Gesundheitserhaltung und -förderung fit halten möchten.

Die ersten Laufversuche werden unter fachlicher Betreuung zunächst mit geringeren Distanzen vorgenommen. Steigerungen werden durch zunehmende Ausdauer erreicht.

Nach mehreren Schnuppermonaten treten viele Teilnehmer der Lauftreffgruppe dem LV Oelde bei, da hier jegliche gesellschaftlichen und sportlichen Aktivitäten gebündelt werden.

Die Teilnehmer bereiten sich u.a. auch auf den 10km-Citylauf in Oelde sowie weitere Laufveranstaltungen in der Umgebung vor und absolvieren diese.

Neben dem gemeinsamen Laufen finden auch Aktivitäten für das gemeinsame Beisammensein und Förderung des Vereinsleben statt.

Laufstrecken

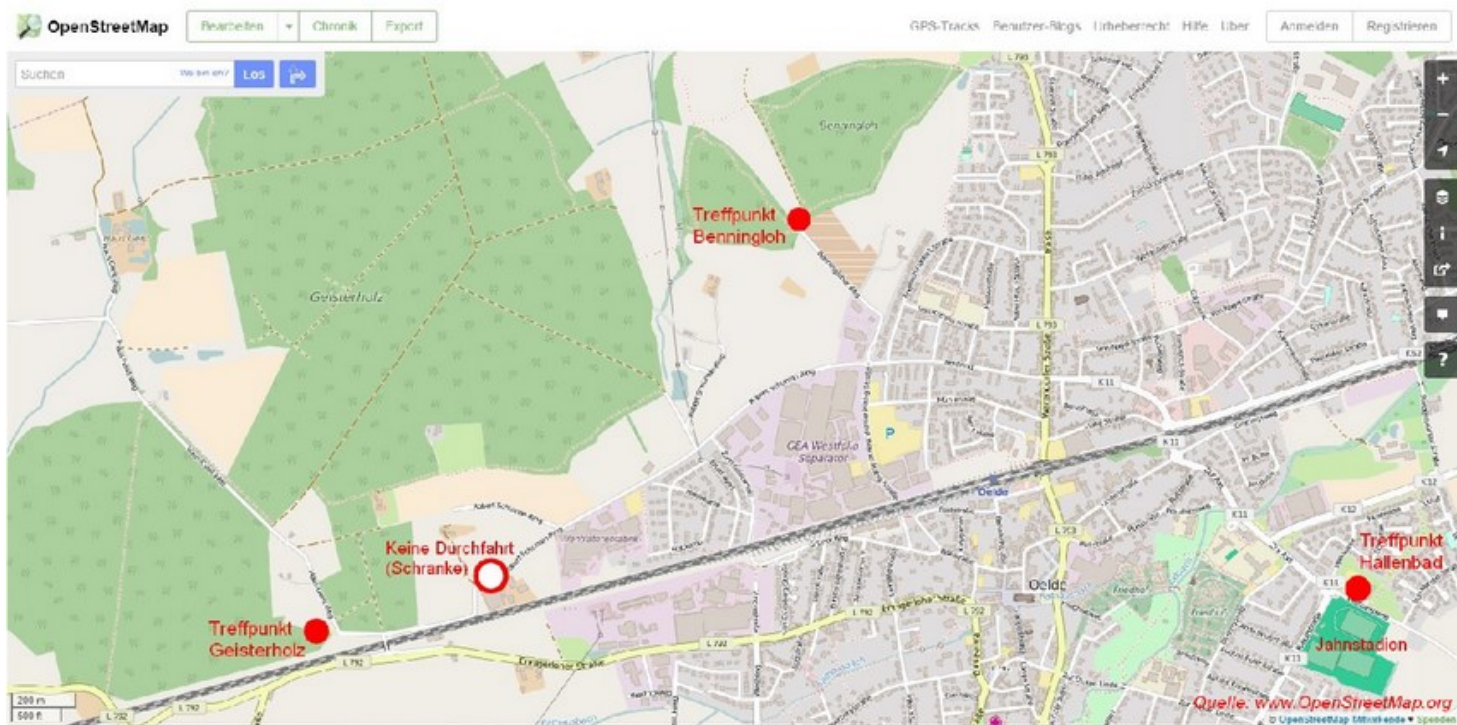
Die Laufstrecken gestalten sich die Teilnehmer des Lauftreffs selbst. In den Gruppen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Geschwindigkeit, Steigungen etc.) werden Strecken zwischen 5 und 12 km gelaufen.

Laufen für die Gesundheit

Es gibt viele Gründe mit dem Laufen anzufangen. Neben dem gesundheitlichen Aspekten finden sich schnell Kontakte zu anderen Läufern und es bildet sich ein Teamgeist.

Regelmäßiges angemessenes Laufen dient der Stärkung des Herz- / Kreislaufsystems, des Wohlbefindens sowie der Fettverbrennung. Es fördert zusätzlich die Konzentration, die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung des Körpers. Des Weiteren wird die Verdauung verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Orte der Treffpunkte



Trainingszeiten

Sommer (April bis September)

Di. & Do. 18:15 Uhr Parkplatz Benningloh

Winter (Oktober bis März)

Di. & Do. 18:15 Uhr Hallenbad

ganztätig

So. 10:00 Uhr Parkplatz Geisterholz

Mi. 9:00 Uhr Parkplatz Benningloh

Dienstags und Donnerstags trifft sich die Walking-Gruppe zusammen mit dem Lauftreff und bietet u.a. Nordic Walking an.

Tipp

Eine Vereinsmitgliedschaft wird aus versicherungstechnischen Gründen empfohlen.