

# HELMSTEDTER LAUFTREFF

## So finden Sie uns

Treffpunkt  
„Drillingskiefer“

*Gelaufen wird an jedem Sonntag im Jahr. Start- und Treffpunkt für alle Läufer und Walker ist jeweils um 10:00 Uhr der Parkplatz „Drillingskiefer“, ca. 400 m oberhalb der Autobahnauffahrt Helmstedt-Zentrum, in der ersten scharfen Rechtskurve in Richtung Brunmental (Bad Helmstedt).*

*Oder besuchen Sie uns im Internet. Unter [lauftreff.jimdo.com](http://lauftreff.jimdo.com) erhalten Sie aktuelle Infos und Tipps (s. QR-Code unten).*

## Was Sie erwartet

# Laufen oder Walken in bester Gesellschaft

Grundsätzlich ist bei unserem Lauftreff jeder Teilnehmer herzlich willkommen. Die Teilnahme ist völlig kostenlos und auch an keine Vereinszugehörigkeit gebunden. Dies heißt für Sie aber auch, dass während der Teilnahme kein zusätzlicher Versicherungsschutz besteht.

Ganz besonders freuen wir uns über Neueinsteiger. Sie können mit uns den Spaß an der Bewegung in der Natur erfahren und werden schnell sehen, dass auch Sie es schaffen, mit uns in der Gruppe eine Stunde im Wechsel zu laufen und zu gehen.

Das Prinzip ist ganz einfach: Die verschiedenen Gruppen sind jeweils eine Stunde laufend oder walkend unterwegs, die verschiedenen

Leistungsstufen unterscheiden sich in der dabei zurückgelegten Distanz und in der Zahl der eingestreuten Geh- und Gymnastikpausen. Die Laufdistanzen variieren zwischen 4 und 10 km, bei den Walkern werden Distanzen von

5 bzw. 6 km angeboten, jeweils mit oder ohne Stöcke. Bei der Wahl der für Sie optimalen Strecke helfen Ihnen unsere freundlichen Lauftreff-Betreuer gerne weiter.



**Wenden Sie sich mit allen Wünschen und Fragen an Ihre Lauftreffbetreuer. Wir freuen uns auf Sie!**

*Wolfgang Henze, Lauftreff-Leiter*



## Was Sie beachten sollten

# Tipps für eine erfolgreiche Lauftreffteilnahme

## Vorher

Im Falle andauernder gesundheitlicher Probleme, wie Bluthochdruck, Diabetes, etc. oder bei akuten Beschwerden empfiehlt es sich, vor sportlichen Aktivitäten einen Arzt um Rat zu fragen.

In der Erholungsphase nach einer schweren Erkältung oder einer Infektion wie auch bei einer Diät empfiehlt es sich, die körperliche Belastung zu reduzieren und lieber in einer leichteren Gruppe zu starten.

Den optimalen Trainingseffekt erreichen Sie nicht durch eine möglichst hohe Belastung, sondern

durch Laufen im sogenannten Sauerstoffgleichgewicht.

Das ist ein Tempo zum Wohlfühlen, bei dem man sich noch unterhalten kann.



## Während des Laufs

Ziel ist nicht, möglichst schnell im Ziel zu sein, sondern gemeinsam mit der Gruppe zu laufen und auch wieder anzukommen.

Bitte beachten Sie deshalb Hinweise des Gruppenleiters.

## Nachher

...fühlen Sie sich bestimmt besser als vorher...  
Damit Sie sich nach dem Lauf nicht erkälten, ziehen Sie am besten gleich nach dem Laufen ein trockenes Oberteil auf die Haut. Wenn man feuchte oder nassgeschwitzte Kleidung am Körper behält, kann es auch auf einem kurzen Heimweg schon zu lokalen Unterkühlungen kommen.

## Wer wir sind

# Gesellige Menschen mit Spaß am Laufen

Wir, Ihre Lauftreff-Betreuer, sind ein Haufen netter Läuferinnen und Läufer, denen es Spaß macht, in der Gruppe - mit Ihnen - eine Stunde lang durch die herrliche Natur des Lappwaldes zu traben.

Einige von uns, allesamt ehrenamtliche Helfer, sind Teilnehmer der „ersten Stunde“, das heißt, seit nunmehr schon über 23 Jahren dabei. Sie sehen, Laufen in der Natur in netter Gesellschaft hält fit und jung! Und ist erst einmal der „innere Schweinehund“ überwunden und die erste Teilnahme am Lauftreff geschafft, dann wird dieser besondere Start in den Sonntag auch für Sie - und vielleicht für Ihre ganze Familie - zu einem festen Bestandteil der Wochenendplanung.

## Sie wollen mehr wissen?

# Weitere Informationen für Sie!

Weitere Informationen können Sie dem ausführlichen „Info-Blatt zum Helmstedter Lauftreff“ entnehmen oder wenden Sie sich direkt an den verantwortlichen Lauftreff-Leiter:

Wolfgang Henze

Heinrich-von-Kleist-Weg 1

38350 Helmstedt

Telefon: +49 5351 37689

eMail: [henze-helmstedt@t-online.de](mailto:henze-helmstedt@t-online.de)

\* Wolfgang Henze (links) bei der Eröffnung der Laufsaison, dem „Run up“. Rechts daneben der Bürgermeister von Helmstedt, Wittich Schobert



Wir wünschen Ihnen bei unserem Helmstedter Lauftreff viel Spaß!