



## ***Lauf - Gruppen, Betreuer und Ansprechpartner***

### **Laufen Gruppe 1:**

Strecke: **3,5 – 4,5 km ohne / kaum Steigungen**  
Ablauf: ständiger Wechsel zwischen Joggen und Gehen/Walken  
Betreuer: Rosi Siebelt (nach Bedarf)

### **Laufen Gruppe 2:**

Strecke: **5 km, mit zwei kleinen Steigungen**  
Ablauf: 10 min Anlaufen – Gymnastikpause - Laufen mit 2 kurzen Gehpausen  
Betreuer:

### **Laufen Gruppe 3:**

Strecke: **7 km, mit zwei kleinen Steigungen**  
Ablauf: 10 min langsames Anlaufen; 50 min Laufen, ggf. mit Gehpausen  
Tempo: **ca. 7:00 – 7:15 min/km**  
Betreuer: Eva Rother / Klaus Hammer / Alex Rehm

### **Laufen Gruppe 4:**

Strecke1: **8,8 km (Wald), mit einer langgezogenen Steigung und zwei mittleren Steigungen**  
Strecke2: **9,5 km (Notzingen), mit zwei mittleren Steigungen**  
Ablauf: 10 min. langsames Anlaufen – danach 50 min. Dauerlauf in moderatem Tempo  
Tempo: **ca. 6:30 min/km**  
Betreuer: Heinz Ege / Klaus Hammer / Alex Rehm

### **Laufen Gruppe 5:**

Strecke: **ca. 9 – 10 km, unterschiedliche Strecken, mit mittleren Steigungen**  
Ablauf: 10 min. langsames Anlaufen – danach 50 min. Dauerlauf in zügigem Tempo  
Tempo: **ca. 6:00 min/km**  
Betreuer: Ralf Höing / Alex Rehm

### **Laufen Gruppe 6:**

Strecke: **ca. 10 – 12 km, unterschiedliche Strecken, mit mehreren Steigungen**  
Ablauf: nach einem steigenden Anlaufen 55 min. Dauerlauf in ambitioniertem Tempo  
Tempo: **ca. 5:30 – 5:45 min/km**  
Betreuer: Heiko Breckel / Ralf Höing



## **Walking - Gruppen, Betreuer und Ansprechpartner**

### **Walking:**

Strecke: **ca. 4 – 5 km, in zwei Gruppen**

Ablauf: ca. 1,5 km Walking – Gymnastik – 40 min. Walking – abschließend 5 min. Dehnen

Betreuer: Elke Bühler / Anneliese Kuschnir

### **Nordic Walking:**

Strecke: **ca. 5 km, in zwei Gruppen**

Ablauf: beginnend mit Gymnastik – danach 50 min. Nordic Walking – abschließend 5 min. Dehnen

Betreuer: Hannelore Stein

### **Unser Kirchheimer Laufftreff bringt Freude, wenn folgende Dinge Beachtung finden:**

- Rechtzeitiges Erscheinen beim Laufftreff ist wichtig, da i.d.R. pünktlich gestartet wird.
- Der/die Betreuer/in der jeweiligen Laufgruppe gibt das jeweilige Tempo vor und auch etwaige Änderungen der Laufstrecke. Der „Laufftreff“ steht für gemeinsames Laufen.
- Der Laufftreff bietet die verschiedensten Lauf- und Walking Gruppen. Ein jeder kann sich hier individuell (z.B. nach Tagesform) einer Gruppe anschließen, sollte dann jedoch das Leistungsniveau der jeweiligen Gruppe berücksichtigen.
- Gegenseitige Rücksichtnahme ist natürlich oberstes Gebot und versteht sich von selbst. Technische Hilfsmittel (Uhren/Handy etc.) können gute und sinnvolle Begleiter sein, sollten jedoch nie über individuelle Befindlichkeiten von LT-Teilnehmern hinwegentscheiden.
- Die Dauer eines Laufftreffs beträgt i.d.R. 1 Stunde +/- 5 Minuten für alle Teilnehmer.
- Auch das gelegentlich gemeinsame Wandern, Radfahren und Feiern (Sommerfest/Umtrunk) oder auch die Teilnahme des Laufftreffs an Veranstaltungen (Silvesterlauf/Sponsorenlauf etc.) macht Spaß, trägt zum „Laufgruppenübergreifenden Kennenlernen“ bei und stärkt unsere Gemeinschaft.

---

**Laufen macht Spaß und fördert die Gesundheit und Vitalität.**  
**Auch hier beim Kirchheimer Laufftreff – kostenfrei.**  
*(Beiträge gern in Form von Spenden)*

**Info:** [www.vfl-kirchheim.de/index.php/sportarten/laufftreff](http://www.vfl-kirchheim.de/index.php/sportarten/laufftreff)  
bzw. bei Alexander Rehm, Tel: 07021-720753  
eMail: [laufftreff-kirchheim@gmx.de](mailto:laufftreff-kirchheim@gmx.de)

- bitte wenden -