

# Lauftreff

KIRCHHEIM-TECK

Joggen  
Walken  
Nordic-Walking

## Gemeinsam Sport treiben

Ob weniger sportlich oder ambitioniert – hier finden aktive Menschen jeden Alters beim Laufen oder Walken ihren Platz. Deshalb gibt es bei den Läufern je nach Können unterschiedliche Leistungsgruppen. In weiteren Gruppen finden Walker und Nordic-Walker ihren Platz. Und das alles unter Anleitung.

Für eine Stunde geht es Mittwochs und Samstags auf die Strecke.

Die Teilnahme am Lauftreff ist **kostenfrei**.

## Ihr Fitness-Treffpunkt

Läufer und Walker treffen sich am **Parkplatz „Wasserturm Hohes Reisach“**, Notzinger Steige, 73230 Kirchheim/Teck.



## Gut für Körper und Seele

Bewegung bringt Herz und Kreislauf auf Trab und steigert die Kondition und das Wohlbefinden!

## Die Termine

Mittwoch	Sommerhalbjahr 18.30 Uhr	Winterhalbjahr 18.30 (ab VFL-Stadion)
Samstag	Sommerhalbjahr 16.30 Uhr	Winterhalbjahr 15.30 Uhr

*Sportlich*

*Ambitioniert*



*Gesellig*



Seit 1979 aktiv!

*Joggen*  
*Walken*  
*Nordic-Walking*

*Unser Highlight!*

**Die Leistungsgruppen:**

Laufgruppe 1	3,5 - 4,5 km	ohne Steigung, im ständigen Wechsel mit Gehpausen
Laufgruppe 2	5 - 5,5 km	eine Steigung, ein bis zwei Gehpausen
Laufgruppe 3	7 km	mit zwei kleinen Steigungen - ohne Gehpause
Laufgruppe 4	8,8 km	mit einer langezogenen und einer mittleren Steigung
Laufgruppe 5	11 km	individuelle Strecke - ohne Gehpause
Walking	4 - 5 km	normale und schnelle Gruppe
Nordic-Walking	4,5 - 5 km	normale und schnelle Gruppe



**Der Silvesterlauf auf die Teck**



In allen Gruppen wird vor, während oder nach dem Lauf zusätzlich kurze Gymnastik angeboten. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder wird betreut - und das alles ohne Verpflichtungen. Gelaufen wird ganzjährig.

*Ausgezeichnet*

**Laufend willkommen!**

Der Lauftreff ist an den VfL Kirchheim angegliedert. Auf unserer Homepage finden Sie **alle Infos über den Lauftreff:** Laufzeiten, Ergebnisse von Wettkämpfen, News, Fotoalben, Ansprechpartner usw.



Grafik-Konzeption: peterkotzur, Fotos: Lauftreff



Alljährlich findet traditionell der Silvesterlauf auf die Teck statt. Gut trainierte Läufer bewältigen diese Strecke über ca. 18 km mit 464 Höhenmetern im Zeitrahmen von zwei Stunden. Organisiert wird dieses Event vom Lauftreff Kirchheim.