

### Laufgruppe für nette ambitionierte Läuferinnen/Läufer und (Wieder-)Einsteiger!



Für alle, die regelmäßig aber ohne Verbindlichkeiten in einer Gruppe mit netten Menschen ihre Ausdauer trainieren möchten.

Wir laufen in zwei Gruppen. Die erste Gruppe läuft in einem Tempo von ca. 5:30-6:00 Minuten pro Kilometer, die zweite Gruppe über 6 Minuten. Der Umfang der Laufstrecken liegt zwischen 10-14 Kilometern. Wir laufen schön abwechslungsreiche Strecken, je nach Lust und Laune. Ort- und zeitgleich starten auch die ambitionierten Vereinsläufer des TUSEM. Wer sich eine Durchschnittspace von etwa 4:30 min/km zutraut, ist auch hier herzlich willkommen.

Treffpunkt: **Donnerstag 18.45 Uhr** an der Gruga Eingang Orangerie (Virchowstrasse). Jeden 2. Donnerstag eines Monats am TUSEM-Sportplatz (Fibelweg) mit anschließender gemütlichen Runde im Vereinsheim. Duschen hier vorhanden! Ein zweiter, zusätzlicher Lauftermin, z.B. am Wochenende, ist nach Absprache auch möglich.

Ansprechpartner sind [Kirsten.Ruhrmann@lgrwepower.de](mailto:Kirsten.Ruhrmann@lgrwepower.de) (0162-2534663) und [Florian.Steiner@gmx.de](mailto:Florian.Steiner@gmx.de) (0201-712121)

Anmerkung des Webmasters: Eine Vereinszugehörigkeit beim TUSEM ist nicht erforderlich, aber vielleicht ergibt sich ja langfristig Interesse ;-)

## Laufgruppe für (Wieder-)Einsteiger

Geschrieben von: Kirsten Ruhmann

---