

Der Lauftreff TuS Aurich-Ost bietet auch in diesem Jahr wieder einen Ossilooop-Vorbereitungskurs für den 39. Ossilooop vom Meer nach Leer (28.04.-15.05.20) für alle interessierten Läuferinnen und Läufer an.

Der Kurs beginnt am Montag, 2. März 2020 und dauert insgesamt 8 Wochen, so dass auch Wiedereinsteiger sich bis zum Ossilooop mit dem Lauftreff auftrainieren können.

Voraussetzung für die Teilnahme an der betreuten Vorbereitung ist eine gewisse sportliche Grundkondition von 60 Minuten (Dauerlaufmethode am Stück).

Um diese Grundlagenausdauer bis dahin zu erreichen, bietet der Lauftreff **ab sofort** ein Vorbereitungstraining an, dieses findet immer an den gewohnten Lauftrefftagen, also montags und mittwochs um 18 Uhr ab der Waldschule in Egels statt, und ist für diesen Zeitraum kostenlos, danach beginnt für alle Läuferinnen und Läufer, die noch nicht Mitglied im Verein sind, eine Kurzmitgliedschaft bis Juni 2020.

Neben langen Läufen, Tempo- und Intervalleinheiten sowie einzelnen Bewegungsformen aus dem Lauf-ABC ergänzt ein leichtes Krafttraining das Lauftraining in den ersten Wochen der Vorbereitungszeit und sorgt so für eine optimale und gezielte Steigerung von Kraft, Koordination und Ausdauer. Ein sanftes Dehnprogramm rundet jeden Lauf ab.

Treffpunkt für den Vorbereitungskurs ist die Waldschule in Egels.

Von hier aus wird während der Winterzeit auf nahegelegenen, beleuchteten Straßen und später im Wallinghausener Wald sowie am Ems-Jade-Kanal gelaufen, in den letzten 6 Wochen der Vorbereitung geht es zusätzlich noch jeden Freitag um 18 Uhr auf die Tartanbahn am Ellernfeld in Aurich.

Informationsveranstaltung: Am Freitag, 28. Februar 2020 um 19 Uhr im Gulfhof „Wallinghus“, Bürgermeister-Gerhard-Janssen-Straße 1, in Wallinghausen.

An diesem Abend besteht die Gelegenheit, sich persönlich über den Ossilooop-Vorbereitungskurs (Dauer: 8 Wochen) zu informieren, alle Laufbetreuer kennen zu lernen und sich für den Bustransfer verbindlich einen Platz zu sichern (Kartenvorverkauf an diesem Abend mit fester Platzreservierung nur für Bus 1 und Bus 2; [Bus 3-5 siehe www.lauftreffaurich.de]), die Kosten pro Teilnehmer für den Ossilooop-Bus betragen in diesem Jahr 35 Euro für Mitglieder (Nichtmitglieder zahlen 40 Euro). Auch werden wir an diesem Abend die Teamkleidung vorstellen.

Stand: 17.02.20