Lauftreffs der LG Emsdetten (Winterzeit)

TAG	UHRZEIT	ZIELGRUPPE/ INHALTE	TREFFPUNKT
Montag	**18:00**	**Lauftreff:** **erfahrene Läufer & Nordic Walking**	**Parkplatz Firma Wölte Brookweg**
Dienstag	**18:00**	**Intervalltraining:** **erfahrene Läufer/ Anfänger**	**Salvusstadion**
Mittwoch	**18:00**	**Lauftreff:** **erfahrene Läufer & Nordic Walking**	**Parkplatz Firma Wölte Brookweg**
Freitag	**18:00**	**Fitnesstraining:** **erfahrene Läufer/ Anfänger** (Lauf-ABC, Intervalle, Laufstilschulung etc.)	**verschiedene Einsatzorte (Peter Pan, Finnenbahn, Emshalle)**, bitte in WhatsApp Gruppe eintragen, um über Austragungsort informiert zu werden
Sonntag	**10:30**	**Lauftreff:** **erfahrene Läufer & Nordic Walking**	**Finnenbahn Austum**
Sonntag	**10:30**	**Fitnesstraining:** **erfahrene Läufer/ Anfänger** (Lauf-ABC, Intervalle, Laufstilschulung etc.)	**Finnenbahn Austum**

Leitlinien für unsere Laufgruppen – Willkommen & Wissenswertes für alle Teilnehmenden

Egal ob du schon viele Kilometer hinter dir hast oder das erste Mal mitläufst – schön, dass du dabei bist! Diese Richtlinien sollen helfen, unsere gemeinsamen Läufe sicher, angenehm und offen für alle zu gestalten.

A) Neu dabei? Das solltest du wissen

Erst einmal: Herzlich willkommen!

Unsere Laufgruppen sind gemeinschaftlich organisiert und leben davon, dass alle mitdenken und mithelfen. Scheue dich nicht, auf andere zuzugehen, Fragen zu stellen und dich vorzustellen – wir sind eine freundliche Truppe!

- **Kenne dein Tempo:** Wir organisieren uns meist in Gruppen mit unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten (siehe unten). Wenn du dein Tempo noch nicht genau einschätzen kannst, ist das kein Problem – wir helfen dir gerne, die passende Gruppe zu finden.
- **Mach dich bemerkbar:** Gerade wenn du neu bist, sprich bitte aktiv jemanden an. Wir versuchen, neue Gesichter zu erkennen – aber manchmal übersehen wir jemanden. Ein kurzer Gruß genügt und schon bist du mittendrin!

B) Gruppen-Etikette
Damit das Laufen für alle angenehm bleibt, hilft ein wenig Rücksichtnahme:

- **Halte dich an das abgesprochene Lauftempo** deiner Gruppe. Wenn du dich über- oder unterfordert fühlst, kannst du bei künftigen Läufen einfach eine andere Gruppe wählen.
- **Achte auf andere Läufer:innen.** Sei unterstützend und respektvoll – alle haben unterschiedliche Ziele und Fitnesslevels.
- **Laufe vorausschauend.** Gib Bescheid, wenn du stehen bleibst oder abbiegen möchtest, vor allem bei größeren Gruppen.
- **Auf engen Wegen maximal zu zweit nebeneinander laufen.**
- Bitte **Rücksicht auf Fußgänger:innen und Radfahrer:innen nehmen**.
- **An Ampeln und im Straßenverkehr gelten die Verkehrsregeln.** Bitte halte bei Rot!
- **Warten an vereinbarten Sammelpunkten** – insbesondere in der Anfängergruppe ist es üblich, gelegentlich zusammenzuwarten.

C) Wetter & Sicherheit
Wir laufen das ganze Jahr über – aber Sicherheit steht immer an erster Stelle.

- **Wetterbedingte Absagen:** Bei Unwetterwarnungen (z. B. Sturm, Glätte, extreme Hitze) kann ein Lauf abgesagt werden. Wir versuchen, dies rechtzeitig zu kommunizieren – bitte vor dem Lauf im Chat nachschauen (wo er existiert die Kommunikation ist noch ein wenig im Aufbau ;) oder Kontaktperson fragen.
- **Eigenverantwortung:** Wer trotz widrigem Wetter o.ä. vom Treffpunkt aus läuft, tut dies auf eigene Gefahr.
- **Passende Ausrüstung je nach Wetter:** Besonders in der dunklen Jahreszeit bitte Stirnlampen und reflektierende Kleidung mitbringen.

D) So sind unsere Laufgruppen organisiert
Unsere Gruppe teilt sich meist informell in verschiedene Tempogruppen auf. Diese Einteilung ist flexibel – fühl dich frei, die Gruppe je nach Tagesform oder Trainingsziel zu wechseln.

Gruppe	Tempo (min/km)	Hinweise
Gruppe 1	5:30–5:45 min/km	Zügiges Tempo
Gruppe 2	6:15–6:30 min/km	Mittleres, gleichmäßiges Tempo
Gruppe 3	6:45–7:00 min/km	Gemütliches Lauftempo
Gruppe 4	ca. 7:30 min/km	Lockeres, kommunikatives Tempo
Nordic Walking	?	Lockeres, kommunikatives Tempo
Anfängergruppe	Variabel (saisonal)	Bei Bedarf, oft kürzere Strecke, flexibel

Diese Gruppen sind keine Wettkampfgruppen – sie helfen einfach, Gleichgesinnte im passenden Tempo zu finden.

E) Wer hilft weiter?
Meist gibt es bei jedem Lauf eine*n Ansprechpartner*in oder erfahrene Mitläufer:innen, die beim Einstieg helfen. Wir können allerdings nicht garantieren, dass diese Person bei jedem Lauf dabei ist. Keine Sorge – viele langjährige Mitglieder helfen dir gern weiter, wenn du Fragen hast oder unsicher bist.
Bei Fragen gerne jemanden vor Ort ansprechen oder xxx kontaktieren.

F) Zum Schluss

- Sei offen, freundlich und sprich andere an – wir freuen uns über jedes neue Gesicht!
- Gemeinsam läuft es besser – respektvoller Umgang macht den Unterschied.
- Du hast Anregungen oder Fragen? Sprich uns gerne an!