

Bei diesen
Laufveranstaltungen sind wir
dabei:

29.04.2012: 27. Hamburg-Marathon

DAS läuferische Großereignis in Hamburg. Erstmals können auch Staffeln teilnehmen. Wer nicht mitläuft, sollte zum Zuschauen und Anfeuern an die Strecke kommen.

13.05.2012: Förderlauf Wedel

Für alle Läufer, Zuschauer und Helfer ein Highlight: der Lauf für einen guten Zweck am Regio Klinikum Wedel!

24.06.2012: Volkslauf im Klövensteen/Waldenau

Die Qual der Wahl: 5,1 km, 10,1 km oder Halbmarathon können durch den schönen Klövensteen gelaufen werden.

Ende Juni 2012: Wedeler Deichlauf

Bequemer geht's nicht! Gegenüber vom Elbestadion findet alljährlich im Rahmen der Betriebssportlaufserie ein 10 km-Rundkurs am Deich und durch die Wedeler Marsch statt.

16.09.2012: Hans-Hägele-Lauf

10 km durch das Niendorfer Gehege bei meist sonnigem Wetter. Außerdem gibt es das persönliche Finisher-Foto auf der Urkunde!

Hella Laufcup

Unabhängig vom Laufcup kann man auch an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

02.09.12 Airport Race: 10 Meilen (16,1 km)

09.09.12 Alsterlauf um die Außenalster: 10 km

23.09.12 Alstertal-Lauf: Halbmarathon oder 10 km

03.10.2012: Köhlbrandbrückenlauf

Dieser Lauf über 12 km könnte der neue Kultlauf werden. Fantastische Aussichten auf den Hamburger Hafen entschädigen für die Mühen des Anstiegs.

18.11.2012: Quickborner 25 km-Lauf

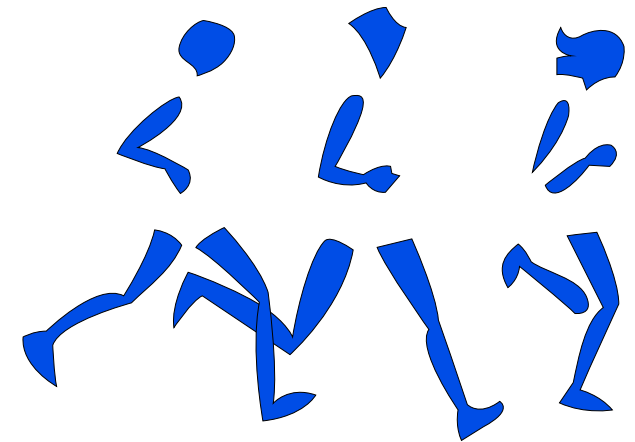
Der Saisonabschlusslauf, der einem bei Wind und Wetter noch einmal alles abverlangt!

Neben den o. g. Läufen nehmen die Wedeler Lauftreffler noch an vielen weiteren schönen Läufen teil.



Programm 2012

Der Lauftreff Wedel feiert in diesem Jahr sein 10-jähriges Bestehen. Er wurde vom Deutschen Leichtathletikverband mit dem Prädikat **SEHR GUT** bewertet.



LAUFTREFF WEDEL

Verantwortlich:
Lauftreff Wedel
c/o Renate Eichfelder
e-mail: info@lauftreff-wedel.de
www.lauftreff-wedel.de

Wedeler Turn- und Sportverein
Bekstraße 22, 22880 Wedel
Tel.: 04103/2200



Laufftreff Wedel

Dienstag: 19:00 Uhr im Elbestadion an der Bekstraße.

Donnerstag: 19:00 Uhr im Elbestadion an der Bekstraße.

Wir laufen in mehreren Gruppen in unterschiedlichem Tempo verschiedene Distanzen, so dass alle etwa eine Stunde unterwegs sind. Abhängig von den Witterungsverhältnissen und der Jahreszeit variieren unsere Strecken. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Laufeinsteigerkurs

Termin: ab 15.03. um 18:30 Uhr am Elbestadion beginnt ein achtwöchiger Einsteigerkurs jeweils dienstags und donnerstags. In langsamem Tempo und mit kurzen Gehpausen werden die Teilnehmenden soweit aufgebaut, dass es anschließend allen möglich ist, eine Strecke von ca. 6 km ohne Pause zu absolvieren. Der Höhepunkt des Einsteigerkurses ist die gemeinsame Teilnahme am Wedeler Förderlauf über eine Distanz von 5 km. Wer dann weiterhin Lust am Laufen hat, wird von unseren Laufbetreuern dienstags und donnerstags betreut mit dem Ziel, bis zum Herbst eine Stunde laufen zu können. **Dieser Kurs ist ein Projekt von "Rezept für Bewegung" des Landessportverband Schleswig-Holstein. Dieser Kurs beinhaltet zwei Theorieeinheiten rund ums Laufen in Kooperation mit der VHS Wedel.**

12. Förderlauf

Termin: am 13. Mai 2012 an der Regio Klinik Wedel

Der Förderverein Krankenhaus Wedel e.V. veranstaltet den beliebten Förderlauf erneut in Kooperation mit dem Laufftreff Wedel. Es werden Strecken von 2 km bis zum Halbmarathon angeboten. Näheres erfahren Interessierte aus der regionalen Presse und der Ausschreibung. Siehe auch www.foerderlauf.de Die Läufe starten und enden an der Regio Klinik in Wedel und führen auf schönen Wegen durch die Elbmarsch.

11. Neujahrslauf

Termin: 01.01.2013 am Elbestadion

Der traditionelle Neujahrslauf des Laufftreffs Wedel beginnt um 12:00 Uhr gegenüber dem Elbestadion und führt in die Wedeler Marsch. Willkommen sind alle, die gemeinsam mit anderen Läufern das neue Jahr begrüßen wollen. Wie in den Vorjahren wird auf jeglichen Wettkampfcharakter verzichtet. Nach dem Lauf erwartet wieder alle Teilnehmer ein heißer (alkoholfreier) Punsch, ein kleiner Imbiss und nette Gespräche mit anderen Aktiven.

Anmeldungen erfolgen am Neujahrstag ab 10:45 Uhr.

Aktivitäten

Klönsschnack

Damit auch der gesellige Teil nicht zu kurz kommt, treffen wir uns jeden 1. Donnerstag im Monat nach dem Lauf zum gemütlichen Klönsschnack.

Aktiventreff

Jeden 3. Donnerstag im Monat werden beim offenen Treffen von Abteilungsleitung, Laufbetreuern und interessierten Laufftreffern Aktivitäten und Vorschläge besprochen, sowie Ideen entwickelt.

Marathon

Zur Vorbereitung auf den 27. Hamburg - Marathon am 29.04.2012 bietet der Laufftreff Wedel lange Läufe an. Jeweils samstags ab 07.01.2012 um 7:30 Uhr (kein Druckfehler!) treffen sich die Marathonis, Kontakt: 04103/7019103 (Bernd).

Informationsabende

Zwei Theorieveranstaltungen rund ums Laufen werden im Rahmen des Laufeinsteigerkurses in Kooperation mit der VHS Wedel durchgeführt. Weitere Infos: siehe VHS-Broschüre.

Laufabzeichen

Der Laufftreff Wedel ermöglicht es auch 2012 allen Interessierten, das Laufabzeichen (den "Führerschein" für Läufer) zu erwerben. Es wird zwischen 15 und 90 Minuten gelaufen. Das Tempo ist beliebig. Treffpunkt: Elbe-Stadion, dienstags und donnerstags um 19:00 Uhr nach Voranmeldung.

Laufstrecken

Der Laufftreff Wedel erarbeitet in Kooperation mit dem Verein Regionalpark Wedeler Au und weiteren Interessierten in Wedel und Umgebung **definierte Wander-, Walking- und Laufstrecken**, die gekennzeichnet und beschildert werden sollen. Ziel ist es darüber hinaus, Kilometermarkierungen an mindestens einer Laufstrecke zu installieren.

Der Laufftreff Wedel bittet das gesamte Jahr 2012 über für dieses Vorhaben um Spenden.

Aktivitäten für Mitglieder

Im Februar findet ein **Lauf rund um die Außenalster** statt. Anschließend wird im Völkerkundemuseum gefrühstückt, dann folgt eine Führung durch die aktuelle Ausstellung.

Im Sommer finden jeweils eine **Radtour**, eine **Wandertour** und eine **Paddeltour** statt.

Sportabzeichen: auch 2012 werden die Wedeler Laufftreffler ihre sportliche Vielseitigkeit testen und das Sportabzeichen ablegen.

Volkslauf Waldenau: der Laufftreff Wedel bereitet sich mit einem speziellen Training auf den wunderschönen Lauf der SuS Waldenau durch den Klövensteen vor.

Anfang November findet das traditionelle **Laufwochenende** in schöner Umgebung statt. Die Laufsaison klingt mit Tempoläufen, Sauna, einem Dauerlauf, viel Spaß, Entspannung und dem obligatorischen Stück Torte aus.

