

Wie oft und wo wird trainiert?

Es wird zunächst zweimal pro Woche ein gemeinsames Training angeboten. Hiervon wird eine Trainingseinheit auf dem Sportplatz in Dreis-Tiefenbach und eine Einheit in Deuz (je nach Witterung und Helligkeit Wald oder Radweg) stattfinden. Wer zusätzlich zu den gemeinsamen Terminen auf eigene Faust trainieren möchte, erhält von uns auf Wunsch gerne Empfehlungen hierzu. Im Winter haben wir die Möglichkeit in der Turnhalle in Deuz zu trainieren.

Wer leitet das Training?

Das Training wird von erfahrenen Läuferinnen und Läufern des TuS Deuz geleitet. Rebekka Otterbach und Manuel Wörmann, die auch die Koordination der Trainingsgruppen übernehmen, stehen dabei für die Trainingsleitung Vanessa Oster und Thomas Braukmann zur Seite.

Werden die jüngeren Kinder gemeinsam mit den Jugendlichen trainieren?

Natürlich wird das Training jeweils an das Alter der Kinder/Jugendlichen angepasst. Während bei den jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zunächst im Vordergrund steht, Freude an der Bewegung zu vermitteln und ein Gefühl für die eigene Leistungsfähigkeit zu entwickeln, liegt der Fokus bei den Jugendlichen vor allem auf der Schulung von Lauftechnik und Ausdauer. Um dies zu gewährleisten werden üblicherweise bei jeder Trainingseinheit mindestens zwei Betreuer das Training leiten.

Muss jeder an Wettkämpfen teilnehmen?

Die Teilnahme an Wettkämpfen jeglicher Art bleibt den Teilnehmern völlig freigestellt. Wer einfach nur Spaß am gemeinsamen Training hat ist genauso herzlich willkommen wie Läuferinnen und Läufer, die gerne an Volksläufen, Stadionsportfesten oder Meisterschaften teilnehmen möchten.

Allgemeines

Mittwoch, den 27. Januar 2016 um 17:57 Uhr
