

Neu

# Laufen, Laufen

**VfL Kamen Leichtathletik** hat ein neues Angebot im Programm: **Laufen, Laufen...**  
Ein fester Termin für Jungen und Mädchen, die **Spaß** am Laufen haben.  
Das Ziel: **Eine Stunde** bewegen und dabei **schneller** und **ausdauernder** werden.

- Wann:** jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr (Start: 7. November 2007)  
**Wo:** Jahnstadion und Nebengelände  
**Was:** Laufen und zwar: Laufschiule (richtig Laufen) und ein gemischtes Programm aus Ausdauer und Schnelligkeit.  
Das Programm wird an die Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer/innen angepasst. Wir machen gelegentlich Test zur Ausdauerfähigkeit (15-Minuten-Lauftest) und kontrollieren auch den Puls.  
**Wer:** Ein Angebot für Schüler und Schülerinnen, 10 bis 15 Jahre  
Das Laufen ist als Ergänzung zum sonstigen Schülertraining gedacht, das im Winter in den Hallen stattfindet.  
**Wichtig:** Das Training findet bei jedem Wetter statt (also z.B. auch bei Schnee)  
Wir wollen in den 60 Minuten viel in Bewegung bleiben, so dass die Erkältungsgefahr wegen Kälte oder Regen sehr gering ist.  
**Kleidung:** Laufschuhe (keine Spikes), Trainingsanzug  
bei niedrigen Temperaturen auch Handschuhe und Stirnbänder  
für hinterher bitte mitnehmen: T-Shirt, Warme Jacke mit Kapuze oder Mütze  
am Besten auch immer, aber in jedem Fall bei Regen(gefahr): Wechselkleidung einschließlich Schuhe/Socken



## Trainer

Thomas Wilking war früher Leistungsläufer u.a. Deutscher Meister und Mitglied der Nationalmannschaft. Er hat Erfahrung mit Schüler- wie auch Leistungstraining. Er und Co-Trainer Steffen Wilking laufen aktiv mit.  
Tel. 02307 / 10147  
Mail: wilking@kamen-la.de

**VfL Kamen**  
**Leichtathletik**