

E: mittwochs, 19.30 - 20.30 h, ab Marktplatz Burgaltendorf
 F: donnerstags, 17.15 - 18.30 h, ab Marktplatz Burgaltendorf
 G: mittwochs, 18.15- 19.30 h, verschiedene Startpunkte (s. www.tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > 215 Laufsport/Leichtathletik)

Besonderheiten:

Bitte beachten: In den Herbst- und Wintermonaten empfiehlt sich das Tragen von reflektierender Kleidung sowie Stirnlampen bei dunkleren Wegstrecken. Der TVE bietet in diesem Zusammenhang im TVE-Büro eine Leuchtweste mit TVE-Logo zum Kauf (12,00 €) an.

Du hast Interesse?

Wenn du kein TVE-Mitglied bist, darfst du alle TVE-Sportangebote* einen Monat kostenlos ausprobieren, bevor du dich für eine Mitgliedschaft im TVE entscheidest. In diesem Fall lass' dir von den Gruppenleiterinnen einen Aufnahmeantrag aushändigen oder nutze "Anmeldungen/Anträge" auf www.tve-burgaltendorf.de!

*Anm.: Für einige Sportangebote gelten Sonderregelungen.

Abteilungsleiter Laufsport/Leichtathletik:
 Georg Spengler (Tel. 0201/570397)

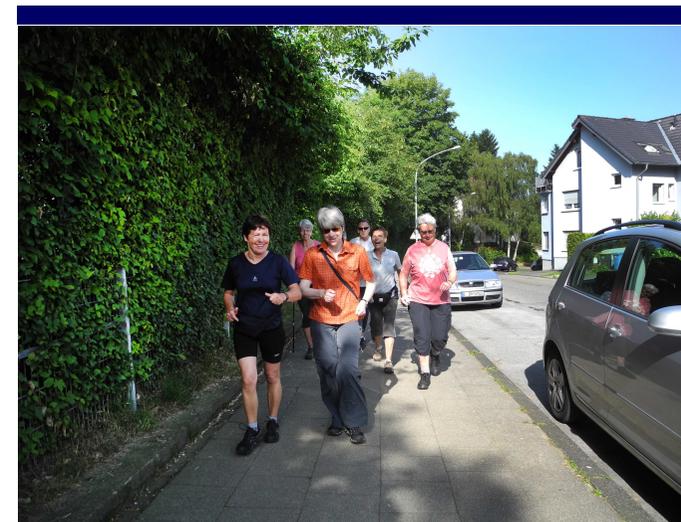
Installieren Sie bitte unsere App "TVE Burgaltendorf" aus dem PlayStore/AppStore. Auch dort finden Sie alle Termine und wir können Ihnen im Bedarfsfall eine Push-Meldung senden.

Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel?
		inmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	6,25 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere TVE-Mitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie.	für 2 Mitglieder aus einer Familie: 11,50 €, für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		
Abteilungsbeitrag (zusätzl. zum Vereinsbeitrag):		
Sportgruppenbeitrag "Laufsport/Leichtathletik:		2,00 €

0201/5718617,
 der automatisierte Ansagedienst des TVE
 mit kurzfristigen Infos zum Sportbetrieb

**Laufsport/Leichtathletik:
 Laufen - Walking -
 Nordic Walking - Leichtathletik
 in der Gruppe
 (5 Termine wöchentlich)**





Vielfältiges Sportangebot für alle Altersgruppen

Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen

Wir sind als Ganzes z.Zt. gut 70 Sportler/-nnen zwischen etwa 35 und 75 Jahren. Uns stehen wöchentlich 5 Termine zur Verfügung: 3 für Walker und Nordic Walker/-innen, 2 weitere für Läufer/-innen.

Je nach Wetter und Jahreszeit kann es passieren, dass wir mit 20 Leuten losgehen oder auch nur mit drei Läufern und Läuferinnen starten (Das passiert hauptsächlich in den Ferien.).

Die meisten Aktiven lassen sich aber vom Wetter nicht abschrecken und alle wissen, dass das ganze Jahr über und selbst bei strömendem Regen jemand auf sie wartet...

Dabei nutzen manche einen, andere zwei oder sogar drei Termine in der Woche zum Sporttreiben.



Natürlich haben wir nicht alle dasselbe Leistungsniveau; es lässt sich aber feststellen, dass nicht immer die Gleichen vorne (oder auch hinten) laufen und dass niemand allein gelassen wird.

In der dunklen Jahreszeit tragen wir leuchtende Warnwesten und haben Stirn- oder Taschenlampen dabei.

Sowohl beim Laufen wie auch beim (Nordic) Wal-

ken lässt sich beobachten, dass sich schon kurz nach dem "Start" Zweier- oder Dreiergruppen bilden, denn schließlich müssen ja Neuigkeiten ausgetauscht werden und das stört beim Laufen überhaupt nicht...

Trotz des eher geselligen als verbissenen Charakters der Trainingseinheiten lassen sich doch so einige Sportler und Sportlerinnen nicht davon abhalten, auch das ein oder andere Mal im Jahr an einem Leistungsvergleich (als "Event") teilzunehmen. Das ist für niemanden Pflicht, macht aber in der Gruppe auch Spaß - man denke an den Onkolauflauf - und motiviert, regelmäßig zu trainieren.

Möglichkeiten neben dem Onkolauflauf bieten z.B. die Nike-Winterlaufserie im Januar und Februar, die 10km-Walkingveranstaltung in Überuhr im April für Walker/-innen und Nordic Walker/-innen, der VivaWest-(Halb-) Marathon im Mai an, der Tengelmannlauf im Juni und der Walkingday am Baldeneysee im Herbst.



Bei den verschiedenen wöchentlichen Lauffreutreffen lässt sich wohl sagen, dass sich der Termin Mittwoch abends (18.00 h) am ehesten für die Anfänger/-innen oder weniger Fitten bei den Walkern und Nordic Walkern eignet und die Läufer/-innen bei der Mittwochseinheit (19.30 h) zwar ein paar Steigungen mitnehmen, aber "nur" etwa 9 km lau-

fen,

während es beim Samstagstermin (9.30 h) auch 'mal mehr werden können (so z.B. wenn wir uns auf einen besonderen Lauf vorbereiten). Die Geschwindigkeit variiert dabei je nach Strecke, allgemeinem Befinden und der jeweiligen Zusammensetzung der Gruppe zwischen etwa 5.45 und 7.00 min./km. Zugewiesenermaßen ist bei den Läufern und Läuferinnen die Kombination aus Streckenlänge und Geschwindigkeit nicht unbedingt für "blutige Anfänger/-innen" geeignet aber wer schon ein "bisschen geübt" hat, ist willkommen!

Mitglieder der Abteilung "Laufsport" haben die Möglichkeit, wöchentlich 5 mal zu laufen (Laufen, Walking, Nordic Walking).

Während bei den Terminen D bis F der Treffpunkt (Startpunkt) feststeht, variiert er bei den Terminen A und G. "Treffpunktlisten" stehen zum Download bereit (s. unten).

Traditionell werden die Termine D und E von Läufern und die Termine F und G von (Nordic) Walkern genutzt.

Laufsport-Termine

A: dienstags, 18.15 -19.30 h, verschiedene Startpunkte (s. www.tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > 215 Laufsport/Leichtathletik)

D: montags, 18.30 - 19.30 h, ab Bahnhof Burgaltendorf, Holteyer Str.