

Laufftreff / Training

Wer Spaß am Laufen hat, ist bei uns immer herzlich willkommen. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – wir bieten für jeden etwas.

Montags im Bremenstadion (Gymnastikraum), Ennepetal

- Laufspezifisches Kraft- und Koordinationstraining
- 17:00 Uhr
- ca. 60 min

Mittwochs am Bremenstadion, Ennepetal

- 17:30 Uhr
- ca. 90 min. Langlauf im Wald & auf der Straße oder der Laufbahn im Bremenstadion
- ausgebildete Laufftreffeiter
- zwei unterschiedlich schnelle Gruppen
- wer mag: Anschließend **Läufertreff** im Sportlerheim

Sonntags an der Grundschule Ennepetal- Rüggeberg

- 10:00 Uhr
- ca. 1 bis 2 Std. ruhiger Langlauf oder Walken mit Gleichgesinnten, meistens in zwei Gruppen in den Wäldern rund um Rüggeberg – besonders für Anfänger geeignet!

Internet

Viele interessante Informationen, Neuigkeiten, Laufstrecken etc. sowie einen wöchentlichen Bericht über die Aktivitäten der Sportfreunde findet ihr unter:

<http://www.sportfreunde-ennepetal.de>

Sportfreunde Ennepetal e.V.

Stefan Marquardt
Amselstraße 33, 58285 Gevelsberg
Tel. +49 (0) 2332 9539169

E-Mail:
info@sportfreunde-ennepetal.de

Internet:
www.sportfreunde-ennepetal.de

Registergericht: Amtsgericht Hagen
Registernummer: VR 10364

Sportfreunde Ennepetal e.V.



Der Verein stellt sich vor!



Unsere Aktivitäten - unser Laufftreff!

Zehn gute Gründe für das Laufen!

Zehn gute Gründe für das Laufen

- (1) Laufen macht rundum fit und stärkt den gesamten Organismus, besonders aber das Herz-Kreislauf-System und den Muskelapparat.
- (2) Laufen stabilisiert das Immunsystem. Der Körper ist durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft weniger anfällig für Infektionskrankheiten.
- (3) Laufen ist überall und jederzeit durchführbar. Es ist mit nur geringen Kosten verbunden und macht Sie von Sporteinrichtungen unabhängig.
- (4) Laufen sorgt für gesunden, erholsamen Schlaf.
- (5) Laufen stärkt das allgemeine Wohlbefinden, das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl.
- (6) Laufen hält jung; es hemmt den natürlichen Alterungsprozess.
- (7) Laufen ist die ideale Methode zur Gewichtsreduzierung; die koordinierte Bewegung der Muskeln stimuliert den Stoffwechsel und sorgt für eine schnellere Fett- und Kalorienverbrennung.
- (8) Laufen ist ein gesunder Weg, um Stress abzubauen und durch die körperliche Bewegung auch die geistige Fitness anzuregen.
- (9) Laufen macht Lust. Regelmäßiges Laufen stärkt den sexuellen Appetit und die Liebesfähigkeit.
- (10) Laufen ist in jedem Lebensabschnitt möglich. Man ist nie zu alt, um damit zu beginnen und fit zu werden.

Quelle: Perfektes Lauftraining, Herbert Steffny; Südwestverlag

Der Verein stellt sich vor

Sportfreunde Ennepetal e.V.

Die Sportfreunde Ennepetal bestehen seit 1981. Der Verein ist auf die Leichtathletik mit Schwerpunkt Langstreckenlauf ausgerichtet.

Spaß am Sport miteinander verbindet im Verein viele begeisterte Läuferinnen und Läufer - vom Hobbyläufer über den ambitionierten Freizeitläufer bis hin zum Ultra-Läufer.

Wir genießen gemeinsam das Laufen in der Natur, trainieren zusammen und bereiten uns auf verschiedene Volksläufe vor.

Unzählige kleine bis große Läufe, von 3 km bis 100 km – läuferisch ist bei uns für jeden etwas dabei!

Egal, ob kleiner Landschaftslauf oder großer Stadtmarathon - die Mitglieder sind überall zu finden.

Volksläufe in der Umgebung – wie der Willi-Comin-Lauf in Hasperbach, der Schwelmer Citylauf oder der Nikolauslauf in Herdecke - gehören dabei zu unseren Zielen, ebenso wie große Stadt-Marathons in Berlin, Hamburg oder München oder Landschaftsläufe wie der Swiss Alpine in der Schweiz oder der Rennsteiglauf im Thüringer Wald.

Auch Mannschaftsläufe wie z.B. Rund-um-Wuppertal und der Staffelmарathon in Sprockhövel stehen auf dem Programm.

Komm auch du zu den

Sportfreunden Ennepetal!

Du bist herzlich willkommen!

Unsere Veranstaltungen

Der „Ennepetal-Lauf“ immer am ersten Samstag im Mai!

Mit großem Erfolg und großem Zuspruch veranstalten wir unseren Ennepetal-Lauf immer am ersten Wochenende im Mai.

Über 500 Läuferinnen und Läufer, Walker und Nordic-Walker von jung bis alt kommen ins Tal der Ennepe zum Platsch-Schwimmbad, um an unseren Wettbewerben teilzunehmen.

Bürgermeister Lauf- und Wandertag „Rund um Ennepetal“ immer am letzten Sonntag im August!

Auch unsere zweite Veranstaltung erfreut sich großer Beliebtheit:

Am letzten Sonntag im August begeben sich Läufer, Walker und Wanderer auf den Wappenweg, der durch die wunderbaren Landschaften rund um Ennepetal führt.

Dabei ist es jedem Einzelnen überlassen, wie viele und welche Teilstrecken er bewältigen will. Und jährlich meistern immer mehr die 56 km lange Strecke auch als Ganzes.

Vereinsleben

Neben dem Laufsport gehören auch außersportliche Aktivitäten wie die jährliche Vereinsfahrt, unser Sommerfest und unsere Nikolaus- /Weihnachtsfeier dazu.