



...unter dem Motto "MACH MAL HALBLANG" ruft der TV Kostheim eine Trainingsgruppe mit dem Ziel, den Gutenberg Halbmarathon am 10. Mai 2020 zu finishen, ins Leben.

Die Gruppe startet im Januar 2020 und wird abends stattfinden, Datum und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben.

Das Training wird gestaltet und geleitet von Juergen "Ludi" Ludwig. Ludi leitet auch das Laufen für Jedermann/-frau im TVK. Er ist Marathonläufer (mehr als 40 Teilnahmen), Ultraläufer (100 km Biel-Finisher), mehrmaliger 24h Läufer und mittlerweile auch Trainer unseres 24h-Teams.

Trainiert wird 1-2 x pro Woche, je nach Inhalt bzw. Schwerpunkt des Trainingsplans. Mindestteilnehmerzahl sind fünf Personen, es können aber auch gerne bis zu 10 Teilnehmer werden. Trainiert wird mit dem Ziel "Ankommen" und es wird auch das Lauf-ABC, Faszien Training für Langstreckenläufer Long Jog und vieles Weitere ausgiebig praktiziert.

Auch ein Wettkampf zur Vorbereitung wird angestrebt. Dies soll unser Maarauelauf am 19. April 2020 sein. Angesprochen sind alle Laufbegeisterten, die schon immer mal einen "Halben" laufen wollten, ebenso wie auch Wiedereinsteiger.

Bei Interesse könnt ihr euch auf der Geschäftsstelle unter 06134-280298 zu den Öffnungszeiten melden oder per Mail: gs@turnverein-kostheim.de. Gerne auch direkt bei Ludi: juergen.ludwig@turnverein-kostheim.de oder mobil unter 0151-12496699

Also, bis im neuen Jahr unter dem Motto: MACH MAL HALBLANG, Juergen „Ludi“ Ludwig