



BURGLÄUFER
DINKLAGE

Hey Du!

Hoch vom Sofa!

... und raus in den Wald!

Du wolltest doch schon immer mal mit dem Laufen beginnen, oder? Natürlich findest Du einen Grund, es auf nächstes Frühjahr zu verschieben: alleine macht's keinen Spaß, in der Gruppe sind zu viele Profis...

Aber damit ist es nun vorbei! Wir Burgläufer starten am **8. Mai** mit unserem beliebten Einsteiger-Training. Alles vollkommen zwanglos und locker vom Hocker: kurze Distanzen und gemütliches Tempo. Steigern kannst Du Dich später immer noch. Und keine Bange: hier läuft keiner den anderen davon, denn es geht allen wie Dir darum, einen (Wieder-)Einstieg in den Laufsport und den Spaß daran zu finden.

Die Gruppe wird von mehreren erfahrenen Läufern betreut, die Dich anleiten und gleichermaßen motivieren wie auch bremsen können, wenn Du „zu viel auf einmal“ willst.

Das brauchst Du:

- bequeme, ggf. wetterfeste Sportklamotten und bloß nichts Schickes, das kneift ;-)
- Sportschuhe, in denen Du gut laufen kannst - kleiner Tipp: wenn Du kannst, trag sie tagsüber ein paar Stunden Probe, das verhindert Blasen.
- gute Laune

Und das Beste: wenn Du bis zum Ende dabei bleibst und sich dann unserer Gruppe anschließt, bekommst Du einen Gratis-Start für die Strecke Deiner Wahl (5,5 oder 11 km) beim Adventslauf. Und die wirst Du locker schaffen!

Mehr Details in den nächsten Tagen unter www.lauftreff-dinklage.de bzw. unserer Facebook-Seite.

Gern kannst Du uns alles fragen: kontakt@lauftreff-dinklage.de.

Wir sehen uns 😊