



Lauf Deinen 1. Marathon!

Erstes Lauftraining absolviert

Dörfles-Esbach (sk). Am vergangenen Sonntag absolvierten 19 der ausgewählten 23 Teilnehmer ihr erstes Lauftraining in Vorbereitung auf den Berlin-Marathon. Los ging es um 9.00 Uhr am Morgen

bei Intersport Wohlleben. Nach einer kurzen Begrüßung durch Geschäftsführer Marcel Altenfelder und die Trainer Markus Süße, Florian Scharg und Sascha Wolf begann man mit leichten Lockerungsübungen,

bevor man in Richtung Rosenau startete. Nach diversen Stretching-Übungen ging es dann in moderatem Tempo in eine lockere Runde durch die Rosenau.

„Dieses erste Lauftraining dauerte etwa 50 Minuten und sollte ein erster Eindruck für alle Läuferinnen und Läufer sein“, so Christian Hauptfleisch, Prokurist bei Intersport Wohlleben. So konnte jeder einmal die Lauffrequenz und das Tempo kennen lernen. Am Dienstagabend trafen sich die Teilnehmer bereits wieder zum Krafttraining im Fitnessstudio.

Am Mittwoch und Freitag folgen jeweils um 17 Uhr die nächsten Laufeinheiten, die sich bald von anfangs etwa 50 Minuten auf eine längere Zeit und Strecke ausdehnen werden, um die Läufer an den Marathon heranzuführen.

Der *WochenSpiegel* Coburg wird darüber weiter berichten.



19 Läuferinnen und Läufer trafen sich am vergangenen Sonntag zum ersten Lauftraining bei Intersport Wohlleben.

Foto: T. Donau

SAUCONY

»Tangent 3«
Runningschuh für Damen und Herren // leichter Trainingsschuh // HRC im Vorfuß und GRID im Rückfuß sorgen für die nötige Dämpfung auch auf langen Strecken

130,-

79,95



Wohlleben Dörfles-Esbach



Von Werthern-Str. 4 • Tel 09561/85610
Direkt a. d. A73, Ausfahrt Rödentel

Wohlleben Lichtenfels



Birkenweg 4 • Tel 09571/6197
Direkt a. d. B173, Ausfahrt Lif Ost

intersport-wohleben.de / info@intersport-wohleben.de