

## Laufen lernen mit Ziel - Staffelmарathon Berlin -

Der Laufclub BlueLiner bietet ab dem 23. August einen kostenlosen Lauf-Kurs an. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz am Zoo in Stöckheim um 18:00 Uhr.

Jeder sollte einmal für ein Ziel trainiert haben und in der Gruppe geht das einfacher. Diese Erfahrung haben irgendwann einmal auch André (43) und Michael (56), zwei BlueLiner, gemacht. Ihre Erfahrungen wollen sie an Interessierte weitergeben.

Grundlagen und Informationen rund ums Laufen wollen wir vermitteln, sagen sie. Dabei soll der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Bis Mitte November sollten die Teilnehmer so trainiert sein, dass sie eine Strecke zwischen 5 und 10 km problemlos laufen können. Denn unser Ziel ist es, mit diesen Läufern beim 30. Staffel-Marathon in Berlin an den Start zu gehen. Auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof, im Hangar 5, starten bis zu 1700 Staffeln. Unterteilt in 12,195 km, 10 km, 5 km, 10 km und 5 km wird die Strecke von 42,195 km bewältigt. Ein Erlebnis welches keiner der Teilnehmer so schnell vergessen wird.

Wir geben unsere Kenntnisse gerne weiter, denn wer am Ende überzeugt weiterläuft, den treffen wir auf Laufveranstaltungen immer wieder. Wir sind halt eine große Lauffamilie.

Foto: v.l. André Jeschke und Michael Richter (LC BlueLiner)

