

LAUFGRUPPE NIEDERAMT IN OBERGÖSGEN

«Wer läuft, geht mancher Krankheit aus dem Weg» meint G. Uhlenbruck (Immunbiologie) und «Laufen trainiert das Gedächtnis» stellt E. H. Kellermann (Bauingenieur und Dichter) fest. Das ist sicher richtig. Für den Grossteil unserer knapp hundert Mitglieder überwiegt aber eine andere Motivation: der Spass am Laufen und am Laufen in der Gruppe.

Wir sind seit 1998 in einem Verein organisiert, der seinen Mitgliedern und Interessierten ganzjährig Laufsport in vier Stärkegruppen anbietet. Die Gruppen werden durch ausgebildete Leiter und Leiterinnen betreut, die auch in den Bereichen Technik, Koordination, Kraft und Ernährung wichtige Inputs liefern. Die technische Leitung erarbeitet mit der Gruppenleitung jeweils ein attraktives Sommer- und Winterprogramm. Seit einigen Jahren ermöglichen wir auch Walkerinnen und Walkern, ihren Sport in einer Gruppe zu pflegen.

In vier Gruppen mit unterschiedlichen Durchschnittstempi werden die verschiedenen Ansprüche der Mitglieder unter einen Hut gebracht. Seit 17 Jahren treffen wir uns jeden Dienstag um 19.00 Uhr bei der Sporthalle Hardmatt in Obergösgen, wo wir die Garderoben und Duschen benutzen dürfen. Nach einem kurzen Informationsblock starten wir zu einem gemeinsamen Aufwärmen. Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter präsentieren Route und Programm. Dann geht's für etwa eine Stunde los. Im Sommer oft durch Feld

und Wald, in der Winterdunkelheit auf sicheren Wegen.

Die LG Niederamt wird durch einen 6-köpfigen, kompetenten Vorstand umsichtig, fachkundig und zukunftsorientiert geleitet.

Das Laufen in einem Verein und in Gruppen bietet gegenüber dem Solo-Laufen einige Vorteile:

1. Abwechslungsreiche, geführte Trainings, soziale Kontakte unter Gleichgesinnten, Austausch von Fachwissen, sportliche Weiterentwicklung durch kollegiale Herausforderung.
2. Erhöhte Sicherheit und Schutz für Frauen.
3. Attraktive Vorträge zu verschiedenen Themen rund ums Laufen.
4. Kostenlose Laufschuhtests mit professioneller Beratung.

Wir führen keine verbindlichen und verpflichtenden Vereinsanlässe durch. Teilnahmen sind immer freiwillig. Das gilt auch für unsere Zweitageswanderung, das Langlaufweekend, Schneesporttage, Plauschwettkämpfe, spezielle Laufveranstaltungen oder geselliges Grillen. Dann und wann bieten wir auch gemeinsame Vorbereitungen und den Besuch eines speziellen Anlasses an, wie einen Marathon im Ausland.

Für Leute, die sich nicht an einen Verein binden wollen, gilt, was anlässlich eines Laufes zu lesen war: «Nicht laufen ist auch keine Lösung». Mit uns kann man auch ohne Vereinszugehörigkeit mitlaufen und mitwalken. Vieles spricht für regelmässiges Laufen.

Vielleicht auch das: «Ich vergesse nie zu laufen, weil ich auch laufe um zu vergessen.»

In diesem Sinne: Herzlich willkommen!

Vorschau

Dienstags	Lauftrainings in vier Gruppen und Walking
6.9.15	Switzerland Marathon Light in Sarnen
27.9.15	Tour de Moron – letzter Lauf der Jura-Top-Tour
29.9.15	Start Winter-Trainings
10.10.15	Hallwilerseelauf in Beinwil
20.11.15	Jahresschlussstock
5.12.15	Chlauslauf in Härkingen
15.–17.1.16	Langlaufweekend im Goms
25.2.16	Generalversammlung

Kontaktadresse

Laufgruppe Niederamt
Postfach 25
4653 Obergösgen
079 452 93 84
kontakt@lgniederamt.ch
www.lgniederamt.ch

