



VON NULL auf EINMAL RUM

Einmal rum – das sind 5,4 Kilometer rund um den Salzgittersee.

Viele schaffen das (noch) nicht am Stück – aber genau das macht den Reiz aus. Wie wäre es, das Jahr nicht nur mit guten Vorsätzen zu beenden, sondern mit einem echten Erfolg? An einem Wintermorgen am See zu stehen, frische Luft, klare Köpfe, und zu wissen: Ich hab's geschafft. Schritt für Schritt, Sonntag für Sonntag, begleiten wir dich auf diesem Weg. Gemeinsam laufen, schwitzen, lachen – und **am 31. Dezember** beim **Silvesterlauf** das Jahr sportlich abschließen.

Das Konzept

- **7 Sonntage ab dem 16. November**, jeweils um **9 Uhr**
- **Treffpunkt:** Zum Salzgittersee 25, 38226 Salzgitter, vor dem Stadtbad am Salzgittersee.
- Ambitionierte Sportlerinnen und Sportler aus der Region leiten die Gruppen an.
- **Ziel:** Beim Silvesterlauf am 31.12. die 5,4-km-Strecke durchlaufen.

Inhalte

- **Lauftechnik** – Lauf-ABC, Haltung, Atmung und effiziente Bewegungsmuster.
- **Ausdaueraufbau** – Kontinuierliche Steigerung der Laufstrecken.
- Tipps zu **Regeneration, Ernährung** und **Verletzungsprävention**.
- Austausch und gemeinsames Laufen in kleinen Leistungsgruppen.
- Und vor allem: **Spaß am Laufen!**

Zielgruppe

- Laufanfängerinnen und -anfänger, die 5,4 km durchlaufen möchten.
- Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene, die sich einer Gruppe anschließen wollen.
- **Eltern mit Kinder-Buggys** sind ausdrücklich willkommen!

Anmeldung

- Die Teilnahme ist kostenfrei, wir freuen uns jedoch über Spenden.
- **Teilnehmerzahl:** Die Gruppe ist auf **maximal 10 Plätze** begrenzt – nach dem Prinzip *First Come, First Serve*. Wer sich zuerst anmeldet, läuft zuerst mit.
- **Anmeldung:** per E-Mail an training@triathlon-salzgitter.de
Bitte im Betreff „**Von Null auf Einmal rum**“ angeben und kurz deinen Namen sowie eine **knappe Einschätzung deiner bisherigen Lauferfahrung** (z. B. Anfänger, Wiedereinsteiger, Freizeitläufer) hinzufügen.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Vorbereitung und den krönenden Abschluss beim Silvesterlauf!