

REGELN für den Lauftreff

1. Es sollte stets unter dem Gesundheitsaspekt gelaufen werden.
2. Laufzeit: 1 Stunde
3. Laufen im ständigen Sauerstoffgleichgewicht
4. Zusammen weg und zusammen zurück
5. Maßgeblich für die Laufgruppe ist die Gruppenzugehörigkeit
6. Den Puls richtig messen
7. Kriterien der Überbelastung beachten
8. Mindestens 2 pro Woche
9. Sanktionen gegen überehrgeizige Läufer (die sich nicht an die Regeln halten)
10. Richtiger Laufstil
11. Günstigste Laufstrecke
12. Wetterregeln sollten beachtet werden (nicht bei Gewitter, starkem Nebel oder Glatteis)
13. Ernährung : ausgewogene Mischkost
14. Persönliches Verhalten der Läuferinnen untereinander: höflich, zuvorkommend, rücksichtsvoll.