Lauf 2013 **[1]**

Hier finden Sie die Ergebnisse des Stadtwerke Halbmarathons Bochum (01.09.2013): Ergebnisse bei Mikatiming [2]

Hier finden Sie Fotos der 2013er-Veranstaltung: Mediengalerie TV Wattenscheid 01 [3], facebook TV Wattenscheid 01 [4], Aktion Canchanabury [5], WAZ Bochum [6]

Rückblick:

Rund um den Vorbereitungslauftreff 2013

23.04.2013 - Was für ein Andrang beim ersten Vorbereitungslauftreff für den Stadtwerke Halbmarathon: Rund 125 Teilnehmer kamen am frühen Dienstagabend zum ersten Training an den Kemnader See – damit sind alle Rekorde gebrochen. „Mit so einem Zulauf haben wir nicht gerechnet“, meinte Stefan Geiss von der LGO Bochum, „toll auch, dass so viele neue Gesichter dabei waren!“ LGO und TV Wattenscheid 01 veranstalten den Lauftreff immer dienstags ab 18.00 Uhr gemeinsam. Treffpunkt ist das blue:beach in Witten.

Für das Aufwärmprogramm bei der ersten Auflage sorgte die Wattenscheider 1.500 Meter-Expertin Denise Krebs, im vergangenen Jahr EM-Halbfinalistin und Deutsche Vizemeisterin. In sechs Leistungsgruppen ging es anschließend rund um den Kemnader Stausee – immer unter Anleitung erfahrener Laufprofis. Fotos zum Start des Lauftreffs finden Sie hier: Link [7]

30.04.2013 - "Lauf in den Mai" -auch am Vorabend des 01.Mai waren wieder über 90 Läuferinnen und Läufer am Kemnader See aktiv. Bei bestem Laufwetter ging es bei dem Gemeinschaftsprojekt des TV Wattenscheid 01 und der

LGO Bochum wieder richtig rund. Jeden Dienstag heißt es hier immer " LAUF MIT" und die Vorbereitungen für den Bochumer Halbmarathon im September laufen auf Hochtouren.

Nach einem kurzen Aufwärm - und Dehnprogramm starteten die 6 verschiedenen Laufgruppen (von LaufanfängerInnen über Wiedereinsteiger bis hin zu ambitionierten WettkampfläuferInnen) wieder zur idyllischen Runde um den Kemnader See.

Abgekämpft, aber zufrieden fanden sich nach einer guten Stunde wieder alle LäuferInnen in der Restauration blue:beach zu einem erfrischenden Getränk ein. Eine spannende Verlosung von hochwertigem Laufzubehör rundete den Abend ab.

07.05.2013 - Dunkle Wolken am Kemnader See - ließen am Dienstag , 07.05.2013 wieder über 90 Läuferinnen und Läufer nicht davon abhalten, mit viel Sonne im Herzen am 3. Workshop für den Stadtwerke Bochum Halbmarathon teilzunehmen. So ging es dann nach einem kurzen Aufwärm - und Dehnprogramm und einigen Übungen aus dem Lauf ABC wieder in den verschiedenen Leistungsgruppen rings um den Kemnader See. Die dunklen Wolken hielten aber in dieser Stunde überwiegend dicht und so konnten alle LäuferInnen halbwegs trocken bei kühlen Getränken und einer spannenden Verlosung an der Restauration blue:beach den Abend genießen.

14.05.2013 - Der Spaß in den Backen und Beinen war bei rund 80 TeilnehmerInnen des Lauftreffs der LGO Bochum und des TV Wattenscheid 01 am 14.05.2013 deutlich zu erkennen.Selbst kleine Regenschauer und recht kühle Temperaturen ließen die Stimmung am Kemnader nicht sinken, aber dafür gab es auch noch einen anderen Grund. Inzwischen konnten einige der Laufanfängerinnen die ersten Kilometer schon "durchlaufen", bei denen noch vor wenigen Wochen Gehpausen nötig waren. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm und einigen Koordinationsübungen aus dem "Lauf ABC" machten sich die verschiedenen Leistungsgruppen wieder auf die Runde um den Kemnader See. Beim anschließenden "Cooldown" in der Restauration blue :beach gab es dann noch Trainingshinweise für die Vorbereitung auf den Halbmarathon im September sowie weitere Lauftrainingstermine des TV Wattenscheid 01 und

der LGO Bochum.

21.05.2013 - Freizeitsport trifft Spitzensport -Mit über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war auch der 5. Workshop des TV Wattenscheid 01 und der LGO Bochum am 21.05.2013 wieder sehr gut besucht. Der Wattenscheider 800 Meter Spezialist Martin Bischoff und mehrfache Deutsche Meister über die Mittelstreckendistanz war an diesem Abend wieder wie in den Vorjahren ein gern gesehener Gast am Kemnader See.
So gab Martin gleich zu Beginn wieder einige Tipps zum Thema Dehnen und stellte einige Übungen aus dem "Lauf ABC " vor. Bei dem ca. 1-stündigen Lauftraining ging es dann in 6 verschiedenen Leistungsgruppen auf die Strecke rings um den See. Gerade noch rechtzeitig vor dem einsetzenden Regen erreichten alle LäuferInnen "trockenen Fusses" die Restauration blue:beach, wo wieder erfrischende Getränke und eine spannende Verlosung von Laufzubehör

den abendlichen Abschluss bildeten.

28.05.2013 - Sonne satt am Kemnader See konnten am Dienstag, 28.05.2013 rund 90 Läuferinnen und Läufer beim 6. Workshop im Vorfeld des Stadtwerke BochumHalbmarathon genießen. So wurden die ersten Kisten Wasser gleich zu Beginn geleert , bevor es dann nach einem kurzen Aufwärm - und Dehnprogramm auf die sommerliche Runde um den Kemnader See ging. Abgekämpft aber sicherlich auch froh und erleichtert, waren alle TeilnehmerInnen

nach einer guten Stunde wieder an der Restauration blue:beach versammelt und konnten bei kühlen Getränken und einer spannenden Verlosung den Abend gut ausklingen lassen.

04.06.2013 -Nicht nur der Puma war los beim nunmehr 7. Laufworkshop des TV Wattenscheid 01 und der LGO Bochum am Dienstagabend, 04.06.2013. Weit über 100 Laufbegeisterte hatten sich ab 18 Uhr an der Restauration blue:beach eingefunden, um sich auf den Stadtwerke Bochum Halbmarathon im September vorzubereiten. An diesem Abend war der Bochumer Ski -und Laufladen "SkiBo"zu Gast, um gemeinsam mit dem PUMA Running Team die breite Palette verschiedenster Laufschuhmodelle vorzustellen.Für jede Läuferin und jeden Läufer war etwas dabei - vom Stabilschuh bis zum leichten Wettkampfmodell - der dann beim Lauf um den Kemnader See auf "Herz und Nieren" geprüft werden konnte. Nach einer guten Stunde waren alle LäuferInnen wieder wohlbehalten zurück, um mit einem umfangreichen Dehnprogramm mit der Deutschen Spitzenläuferin Denise Krebs den Abend ruhig ausklingen

zu lassen.

© 2018 TV Wattenscheid 01 Leichtathletik e.V.

Impressum

11.06.2013 - Laufschuhtest mit SKIBO und Brooks Link [8]

18.06.2013 -Tropisches Laufwetter am Kemnader See gab es beim nunmehr 9. Workshop des TV Wattenscheid 01 und der LGO Bochum am Dienstagabend, 18.06.2013.Selbst bei heißen Temperaturen von fast 35 Grad leißen es sich etwa 50 Läuferinnen und Läufer nicht nehmen,am Training für den Bochumer Halbmarathon im September teilzunehmen.An diesem Abend hatten sich die Veranstalter wieder etwas Besonderes einfallen lassen. Laufsport Bunert undUhrenhersteller POLAR boten den Aktiven an diesem Abend einen kostenlosen Test einer Sportuhr mit integriertem GPS Systeman. So konnten am Ende des Trainings relevante Trainingsdaten wie u.a. Durchschnittsgeschwindigkeit, Kalorienverbrauch und zurückgelegte Kilometer genau abgelesen werden.Nach einer Stunde waren alle Läuferinnen sicherlich verschwitzt , aber auch erleichtert (nach dieser sportlichen Leistung)

wieder zurückan der Restauration blue:beach. Kühle Getränke und eine spannende Verlosung hochwertiger Lauftextilien standen wieder am Abschluß eines glühend heißen LäuferInnenabends. Link [9]

25.06.2013 - Halbzeit am Kemnader See -so könnten wir den 10. Workshop im Vorfeld des Stadtwerke Bochum Halbmarathon betiteln, der am Dienstagabend, 25.06.2013, an der Restauration des blue:beach begonnen hat. Gut 70 Läuferinnen hatten sich an diesem Abend eingefunden, um nach einem kurzen Aufwärm- und Dehnprogramm in 5 verschiedenen Leistungsgruppen um den Kemnader See zu laufen. Etwa die Hälfte ist bereits für den Halbmarathon am 01.09. angemeldet und nur noch 9 Wochen dauert es bis zum "Tag der Wahrheit". Die Grundlagenausdauer ist inzwischen bei nahezu allen LäuferInnen gut entwickelt, jetzt heißt es noch etwas an Schnelligkeit zuzulegen in der verbleibenden Vorbereitungszeit.

02.07.2013 - "Ohne Fleiß, kein´n Preis..."! So nahmen am Dienstagabend wieder über 70 fleissige Läuferinnen und Läufer beim 11. Workshop der Vorbereitung für den Bochumer Halbmarathon im September teil. Bei schwülwarmen Temperaturen kamen dabei Alle richtig ins Schwitzen und waren sichtlich froh nach einer guten Stunde wieder an der blue:beach Halle zu sein, wo erfrischende Getränke und eine spannende Verlosung auf die LäuferInnen warteten. Bei dem großen Event am 01. September ist auch die 10 KM Distanz dabei, ebenso besteht die Möglichkeit der Teilnahme an derHalbmarathonstaffel.

09.07.2013 -"Lauf Dich heiss" ... und richtig heiss wurde es auch den rund 70 TeilnehmerInnen des 12. Workshops am 09.07.2013 im Vorfeld des Bochumer Halbmarathons im September. Organisiert vom TV Wattenscheid 01 und der LGO Bochum, hat sich diese Form des Lauftreffs bereits etabliert und selbst die hohen Temperaturen von nahezu 30 Grad konnten die hohe Zahl der LäuferInnen an diesem Abend nicht beeinflussen.Nach einem kurzen Aufwärmprogramm an der blue:beach Halle ging es dann wieder in 5 verschiedenen Leistungsgruppen rings um den Kemnader See, wo so manche Baustelle wg. der neuen Streckenführungen der Inlinerbahn für einige Verwirrung sorgte. Nach einer guten Stunde trafen sich alle LäuferInnen wieder an der Restauration zum "Cooldown" mit erfrischenden Getränken und einer spannenden Verlosung hochwertiger Lauftextilien.

23.07.2013 -Es war brütend heiß und über Bochum war ein lautes Gewittergrummeln mit gelegentlichen Blitzen vernehmbar – dennoch kamen wieder über 60 Laufbegeisterte zum 14. Workshop von LGO Bochum und TV Wattenscheid 01 zur Vorbereitung auf den Stadtwerke Halbmarathon am 1. September. Das Aufwärmprogramm leitete diesmal Esther Cremer, Deutsche 400-Meter-Meisterin und Staffel-Meisterin von Ulm. Am Dienstagabend gab es zudem wieder die Möglichkeit Laufschuhe und Kompressionsstrümpfe bei der Runde um den Kemnader See auszuprobieren. Dazu brachten der Bochumer Sportausrüster SkiBo sowie das Running Team SCOTT eine breite Palette verschiedener Laufschuhmodelle mit.

06.08.2013 -Es war nach wochenlanger Quälerei im Training noch mal ein echtes Highlight für die Teilnehmer des Vorbereitungslauftreffs zum Stadtwerke Halbmarathon 2013: Am Dienstagabend hat die Wattenscheider Lauflegende Jan Fitschen am Kemnader See vorbeigeschaut – um nicht nur Tipps aus einer sehr erfolgreichen Karriere zu verraten und mit den verschiedenen Leistungsgruppen zu joggen; der frühere 10.000-Meter-Europameister hat mit den rund 80 Teilnehmern des Trainings auch ein Kräftigungs- und Stabilitätsprogramm durchgeführt. Die nächste Einheit im Rahmen des Angebots von LGO Bochum und TV Wattenscheid 01 steigt am kommenden Dienstag, Treffpunkt ist wieder um 18.00 Uhr am blue:beach auf Wittener Stadtgebiet. Link zum Foto [10]

13.08.2013 - "Am Schluß gab es Freudentränen von oben..." - Denn zum Ende des 17.Lauftreffs zur Vorbereitung des Bochumer Halbmarathons wurden die rund 70 Läuferinnen und Läufer am Dienstagabend noch einmal eiskalt erwischt. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm mit Übungen aus dem "Lauf ABC" ging es an diesem Abend wieder in 5 verschiedenen Leistungsgruppen auf die Runde um den Kemnader See.
An diesem Abend kamen die meisten von ihnen richtig ins Schwitzen, denn durch das Intervalltraining wurden die Gruppen langsam an höhere Laufgeschwindigkeiten herangeführt. Bei strahlendem Sonnenschein waren alle LäuferInnen an der blue:beah Halle gestartet, doch auf den letzten Kilometern gabs dann kräftige Regengüsse von oben.
Die Meisten von ihnen nahmen es mit Humor und freuten sich über die "gelungene Erfrischung". Die frisch-gebackene "Iron - Women" Tina Vordenbäumen von der LGO Bochum war die Glücksfee des Abends und und zog die Preise bei der spannenden Verlosung hochwertigen Laufzubehörs .

© 2018 TV Wattenscheid 01 Leichtathletik e.V.

Impressum

Quellen-URL (modified on 05/08/2014 - 11:40): https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/content/lauf-2013

Verweise

[1] https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/content/lauf-2013
[2] http://bochum.r.mikatiming.de/2013/
[3] http://media.tv-wattenscheid-01.de/thumbnails.php?album=98
[4] https://www.facebook.com/pages/TV-Wattenscheid-01/118215381553557?id=118215381553557&sk=photos_stream
[5] http://www.canchanabury.de/news-detail/datum/2013/09/02/pink-ist-mehr-als-nur-eine-farbe.html
[6] http://www.derwesten.de/staedte/bochum/sport-und-volksfest-id8389607.html
[7] https://www.facebook.com/Stadtwerke.Halbmarathon.Bochum/photos_albums
[8] https://de-de.facebook.com/photo.php?fbid=605491979462717&set=a.605491972796051.1073741826.204669076211678&type=1&theater
[9] https://de-de.facebook.com/photo.php?fbid=608897712455477&set=a.244236878921564.70647.204669076211678&type=1&theater
[10] https://www.facebook.com/photo.php?fbid=498203600263424&set=a.485511398199311.1073741828.482753791808405&type=1&theater

© 2018 TV Wattenscheid 01 Leichtathletik e.V.

Impressum