

Leichtathletik

Kerstin Wiethake

Die Laufgruppe „gesundheitsorientiertes Laufen“ trifft sich im Sommer wie im Winter dienstags um 18.30 Uhr am Vereinsheim des Post SV Uelzen am Kuhteichweg. Hier wird die Waldlaufbahn genutzt, auf dem Sportplatz trainiert und im angrenzenden Stadtwald gelaufen bzw. im Winter wird eine Stadtrunde gedreht. Im Winter nutzen wir alternativ bei extremen Wetterbedingungen das FIT für Dehn- und Kräftigungsübungen. Die allgemeine Fitness wird durch ein umfassendes Kraft-, Koordinations- und Stabilitätstraining sowie Lauf-ABC-Übungen ergänzt, zur Kräftigung wird ein Athletiktraining Outdoor als Zirkel auf dem Sportplatz durchgeführt. Am Freitag wird zusätzlich ein Intervalltraining angeboten, außerdem noch einmal wöchentlich ein Zoom Training mit Mobilisation und Dehnung.

Im Frühjahr startete der zweite Laufeinsteigerkurs mit Stephanie Graßhoff mit dem Ziel 5 km am AZ-Abendlauf zu schaffen.

Im Juli fand wieder das Trainingswochenende in Ratzeburg mit der Umrundung des Ratzeburger Sees (26,5 km) statt. Zum 10-jährigen Jubiläum in Ratzeburg ging es am nächsten Tag mit einer 3-Muskel Tour weiter. Start war am Strandbad des Ratzeburger Sees auf dem Wasser mit einem Drachenboot über den Küchensee, weiter zu Land auf dem 6-teambike von der Farchauer Mühle durch den Fredeburger Wald bis Schmilau, von dort ging es auf der Schiene mit der Handhebeldraisine zurück zum Bahnhof in Ratzeburg

Die Winterlaufserie fand 2022/2023 sowie 2023/2024 mit Strecken u.a. auf der Strecke des Göhrdelaufes in Himbergen, um Ebstorf, durch die Wierener Berge, der Strecke des Ilmenaulaufes in Bad Bevensen sowie den Landschaftsläufen zum Hohen Mechtin, Breeser Grund oder Lopau statt.

Beim O-See-Triathlon standen wir als Streckenposten auf der Laufstrecke rund um den O-See.

An einigen Laufveranstaltungen haben wieder Läufer/innen teilgenommen u. a.:

LM + Jedermannlauf in Uelzen

AZ-Abendvolkslauf

Suderburger Abendlauf

Firmenlauf Bad Bevensen

Marathon in Hannover mit 10 km + HM

HM Hamburg, Alsterlauf + Köhlbrandbrückenlauf

Hitzacker Herbsthärte

Ratzeburger Adventslauf

Silvesterlauf in Lüchow