

Ergebnisse der Mitgliederbefragung zum Thema *Trainingskonzept* im März 2025

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Walkerinnen und Walker,

im März 2025 haben wir eine Mitgliederbefragung in unserer Laufgruppe durchgeführt. Heute möchten wir die Ergebnisse dieser Befragung mit euch teilen.

Wir möchten zunächst allen ganz herzlich danken, die an der Befragung teilgenommen haben. Wir haben 42 Rückantworten erhalten, das sind in etwa 50% der Mitglieder der Laufgruppe. Eine außerordentlich hohe Beteiligung - dafür allen nochmal ganz herzlichen Dank!

Vielen Dank auch an Gerald für die Unterstützung bei der Durchführung der Befragung.

Die Ergebnisse sind **außerordentlich positiv** ausgefallen und das bestärkt uns, den eingeschlagenen Weg weiterhin konsequent zu verfolgen. Vielen Dank für die Vielzahl der Anregungen und Hinweise, die ihr uns auf diesem Weg mitgeteilt habt.

Wir wollen die nachfolgenden Punkte angehen:

- Grundlagenausdauertraining
 - Hier möchten wir zunächst nochmal auf die Zielsetzung des Grundlagenausdauertrainings in unserem Trainingskonzept verweisen. Die Belastungssteuerung sollte über die HF erfolgen (ca 75% von HFmax)
 - Überprüfung und ggf Anpassung der Pace für die 3 Laufgruppen
 - Sensibilisierung der LGB hinsichtlich Zuordnung zu den Gruppen, Pace, Teilung der Gruppe, Gruppenwechsel etc
- Laufspezifisches Training
 - Intensivierung des Kraft- und Stabi-Trainings
 - Info an Teilnehmer zur richtigen Belastungssteuerung
- Lange Läufe / Vorbereitung auf Wettkämpfe
 - Abfrage, Initiative und Koordination durch die Team-Captain der jeweiligen Laufwettbewerbe
- Laufen mit Hund
 - Falls genügend positive Rückmeldungen bei Gerald eingehen, wird ein Test in einer eigenen Gruppe gestartet

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Befragung findet ihr auf unserer Website unter **Aktuelles**. Im **internen Bereich** der Website könnt ihr die detaillierte Darstellung der Ergebnisse einsehen.

Wir wünschen euch weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Laufen!

Beirat / Robert

28.04.2025