

> **START** > 15.4. – 17.6.2024

# LAUF FESTE

**NEU  
AUFLAGE**



**TCFIKO**  
ROSTOCK

# > NEUAUFLAGE DES LAUFTREFFS IM BARNSTORFER WALD

Der in der Vergangenheit äußerst > populäre Lauftreff im Barnstorfer Wald erhält eine > Neuaufgabe. Ab > 15. April 2024 können sowohl Laufanfänger als auch Fortgeschrittene an einem 10 Einheiten umfassenden Laufkurs zu je 60' teilnehmen und dabei unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Lauftrainern entweder erste Schritte des sportlichen Laufens erlernen oder ihr Laufvermögen weiterentwickeln. Je nach individueller Voraussetzung werden die Teilnehmer in unterschiedliche Gruppen mit unterschiedlichen Programmen eingeteilt. Um am Ende des Kurses mindestens 30' ohne Pause laufen zu können, bedarf es einer regelmäßigen Vorbereitung. Deshalb werden die Teilnehmer ein zweites Mal in der Woche selbständig laufen.

Die > Laufabteilung des TC FIKO führt unter Leitung von Dr. Matthias Weippert und seinem Trainer-Team den Lauftreff durch.

Start für das erste Treffen ist am > 15. April 2024 um > 18.30 Uhr an der > Laufhalle Leichtathletikstadion. Danach geht es jeden Montag, gleiche Zeit auf unterschiedlichen Laufstrecken im und um den Barnstorfer Wald. Am Ende des Lauftreffs besteht die Möglichkeit, das Laufabzeichen abzulegen. Für die Teilnehmer entsteht ein > Kostenbeitrag von 95,- € (Nichtvereinsmitglieder) bzw. 65,- € (Vereinsmitglieder) für den gesamten Lauftreff.

> **WANN?** 15. April – 17. Juni 2024 | 18.30 Uhr  
jeden weiteren Montag gleiche Zeit

> **WO?** Laufhalle  
Leichtathletikstadion

> **KONTAKT!** TC FIKO Rostock e.V. | Kopernikusstraße 17A | 18057 Rostock  
Telefon: 0381 | 201 37 32 | [jan.seemann@tc-fiko.de](mailto:jan.seemann@tc-fiko.de) | [www.tc-fiko.de](http://www.tc-fiko.de)

> **ANMELDUNG!** e-mail: [info@tc-fiko.de](mailto:info@tc-fiko.de) oder Telefon: 0381 | 201 37 32  
Kostenbeitrag bitte > vorab auf das OSPA-Konto überweisen:  
IBAN: DE65 1305 0000 0201 0392 49 | BIC: NOLADE 21 ROS  
Verwendungszweck: Lauftreff 2024

 OSPA

 NEUE ROSTOCKER  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT

 BRAUGASTHAUS  
„ZUM ALTEN FRITZ“

 BIKE MARKET

 CUBE  
STORE ROSTOCK

 STADTWERKE  
ROSTOCK

 radhaus  
ROSTOCK

 city  
Laufsport-Spezialist  
sport  
Gohlke

 TCFIKO  
ROSTOCK