

# LAUFSEMINAR 2025



**DIE LAUFPARTNER**

Fon +49 172 - 310 70 45

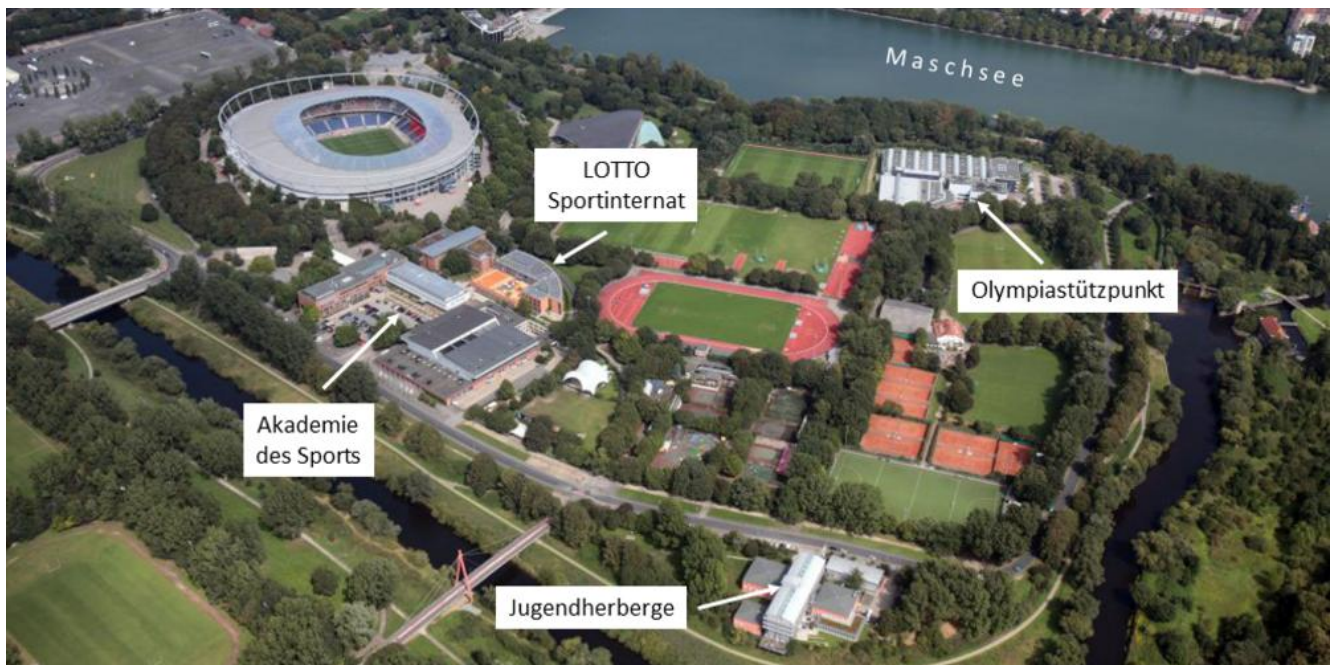
Niklasstraße 63 | 14129 Berlin

# LAUFSEMINAR



Das 'Laufseminar' findet vom 29. bis 31. August 2025 im niedersächsischen 'Olympia-Stützpunkt-Komplex', dem 'Sportpark Hannover' statt, der eine große und lange Lauf-Vergangenheit und ideale Langstreckenbedingungen hat.

Die Unterbringung erfolgt in der 'Akademie des Sports' und ab 14.00 Uhr stehen die Zimmer bezugsfertig zur Verfügung, welche direkt an den 'Trainingsstrecken' liegen. Die Unterbringung ist in geräumigen, ruhigen Zimmern mit Badausstattung und nur als Einzel- bzw. Doppelbettzimmer buchbar.



Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält beim 'Einchecken' am Empfang im Hauptgebäude, neben dem 'Zimmerschlüssel', auch eine 'Essenskarte', die zu den Mahlzeiten mitgeführt werden muss, wovon das ausgewählte Essen am Buffet abgebucht wird.

Zudem gibt es 'Hallen- und Seminarraumzeiten', diese befinden sich im 'Gebäudekomplex'. Außerdem ist eine 'Leichtathletik-Stadionzeit' beantragt, die im fußläufig 300 Meter entfernten 'Erika-Fisch-Stadion' durchgeführt wird. Die '1-km-Temporunde' ist unmittelbar vor der Haustür und der 'Maschsee' in 400 Metern zu erlaufen, die 'Sauna' befindet sich in Sichtweite. Für den späten Abend gibt es einen 'Lounge-Bereich' mit Bar, wo am Kamin 'Lauf-Geschichten' ausgetauscht werden können.

## Anschrift

- **Akademie des Sports** | Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10 | 30169 Hannover

# FREITAG | 29. August 2025



## Ab 14.00 Uhr

### Anreise

Ein frühes Anreisen möge BITTE ermöglicht werden, um sich in Ruhe in der 'Akademie des Sports' sowie auf den Zimmern einzurichten zu können.

## 15.30 Uhr bis 16.15 Uhr

### Seminarraum

Nach der 'Zimmerbelegung', treffen wir uns in unserem 'Seminarraum' zur Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 'Laufseminar' und zur kurzen Erklärung, wie der Ablauf gestaltet ist.

## 16.30 Uhr bis 17.45 Uhr

### Einlaufen / Training

Nach der 'Begrüßung', werden wir ab 16.30 Uhr zur Ortserkundung um den nahen 'Maschsee' laufen, mit einer Möglichkeit von 75min. Für später Eintreffende, stehe ich per Handy zur Verfügung, wo wir gerade sind bzw. welche Richtung wir um den See eingeschlagen haben.

## 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr

### Abendessen

Wir nehmen möglichst zusammen und im klar definierten Zeitraum das 'Abendessen' ein. Dies wird im 'Restaurant' ausgegeben, welches sich von der 'Empfangshalle' ausgehend im seitlichen Gebäudeanbau befindet.

## 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

### Leichtathletik-Anlage / Staffel-Lauf

In dieser Zeit treffen wir uns im 'Erika-Fisch-Stadion' zur 'Funktionsgymnastik' und anschließendem 'Staffel-Lauf'.

## ab 22.00 Uhr mit 'Open End'

### Loungebereich

Nach dem ersten Trainingstag beginnt der gemütliche Teil des Abends und wir sehen uns im 'Lounge-Bereich', der sich neben dem 'Restaurant' befindet oder wir schauen uns den Film mit und über den blinden, kenianischen Ausnahmeläufer Henry Wanyoike an : **GOLD - Du kannst mehr als Du denkst !**



## 07.15 Uhr bis 8.00 Uhr

### Frühstück

Zur frühen Morgenstunde am Wochenende wollen wir uns gemeinsam zum Frühstück treffen. Wer länger speisen möchte, kann das gerne tun, aber "Achtung", danach wird es flott !

## 09.15 Uhr bis 11.45 Uhr

### Laktat-Stufentest / Training

Vor dem 'Start' zum 'Laktat-Stufentest' erkläre ich die gesamte Trainingseinheit in unserem 'Seminarraum'. Danach gehen wir zum 'Einlaufen' auf eine '1-km-Tempo-Runde', um folgendes Programm zu absolvieren : 3 x 1 km oder 5 x 1 km oder 2 x 5 km oder 4 x 5 km oder 3 x 7 km

## 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr

### Mittagessen / Mittagspause

Zu dieser Zeit sollten wir uns im 'Restaurant' einfinden, wobei das Essen nur bis 12.45 Uhr ausgegeben wird. Danach ist eine Mittagspause vorgesehen, je nach Bedarf auch mit einem Schläfchen.

## 15.00 Uhr bis 15.30 Uhr

### Gymnastik / Dreifeld-Halle

In dieser Zeit wollen wir vor dem "Auslaufen" des Vormittages, uns in der Halle erwärmen und auflockern mit 'Funktionsgymnastik'.

## 15.30 Uhr bis 17.45 Uhr

### Ausdauer / Training

Plus/minus ein paar Minuten geht es dann zum "Auslaufen", mit Verpflegung in der 'Blauen Kiste' und beim ruhigen Laufen, gerne gemeinsam und so lange als möglich.

## 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

### Abendessen

Das Abendessen im 'Restaurant' sollte wieder zusammen stattfinden, damit man sich hier austauschen kann und das Essen möge reichhaltig sein.

## 19.15 Uhr bis 21.00 Uhr

### Seminarraum

In dieser Zeit treffen wir uns im 'Seminarraum' zu folgenden 'Vortragsthemen' :

**Herzfrequenz gesteuertes Training | Trainingsplanung | Wettkampf-Planung | Verpflegung**

## ab 21.00 Uhr mit 'Open End'

### Loungebereich

Nach dem 'Vortrag' können wir uns gerne wieder im 'Loungebereich' treffen oder die Möglichkeit eines Sauna-Besuches ermöglichen.



## 00.00 Uhr bis 1.10 Uhr

### Nachtlauf

Wer Spaß, Lust und noch Energie hat, kann gerne zu einem gemeinsamen 'Nachtlauf', um den gut beleuchteten 'Maschsee' starten. Stirnlampen sind nicht notwendig, wer sich damit aber sicherer fühlt, kann diese gerne mitbringen. Nach gut 70min. sind wir wieder in der 'Akademie des Sports', die zu diesem Zeitpunkt nur durch den Seiteneingang zu betreten ist.

## 07.15 Uhr bis 8.00 Uhr

### Frühstück

Zu dieser Zeit möchte ich zum gemeinsamen Frühstück aufrufen, um noch Einzelheiten zu besprechen, die sich vielleicht nach den letzten beiden Tagen ergeben haben.

## bis 09.30 Uhr

### Zimmer-Räumung

Vor Ort wird geklärt, welche Zimmer länger genutzt werden können, um nach dem Training duschen zu können. In der Regel müssen die Zimmer bis 09.30 Uhr geräumt sein, aber die Wahrscheinlichkeit, dass die 'Zimmerpflege' erst am Montag vorgenommen wird, ist sehr groß.

Ansonsten können alle (Reise-) Sachen von 07.00 Uhr bis 13.00 Uhr in unserem 'Seminarraum' untergebracht werden, 'Informationen' dazu werden geteilt.

## 08.45 Uhr bis 12.00 Uhr

### Ausdauer / Training / Seminarraum

In diesem Zeitraum werden wir die 'Ausdauer' angehen und im LDL-Bereich laufen. Sämtliche 'Verpflegung' BITTE zuvor in unserem 'Seminarraum', in der 'Blauen Kiste' deponieren, die dann am 'Eingangsbereich' aufgestellt wird.

Wer kürzer laufen möchte, kann auch später starten. Wir sehen uns auf den Wegen um den 'Maschsee' oder an der Verpflegung, Lauf-Gruppen und Kontakt werden wir auf alle Fälle haben.

## 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr

### Mittagessen

Das letzte Mittagessen in Hannover werden wir hoffentlich noch gemeinsam einnehmen können. Bis 12.30 Uhr ist Essensausgabe, danach kann noch in Ruhe aufgegessen werden.

**BITTE die Abreise nicht vor 13.00 Uhr planen !**





Der Sitz vom 'Niedersächsischen Olympia Stützpunkt' (OSP) ist in Hannover, gleichzeitig 'Bundes- und Landesstützpunkt' vieler olympischer Sportarten, unter anderem der Leichtathletik mit dem 'Marathon-Lauf'.

Somit findet sich auf engstem Raum alles wieder, was zum Hochleistungssport benötigt wird, in einem baulichen Charme der 70'er Jahre, aber immer auf dem neuesten Stand. Unter anderem mit der 'Akademie des Sport', der 'Eliteschule', dem 'Internat' und der nahen 'Universität', ebenso 17 Rugby-Vereinen mit Bundesliga-Erfahrung und den Fußballern von 'Hannover 96' in ihrer 'Heinz von Heiden Arena'.

Wir werden dabei vornehmlich die ausgedehnten Laufwege im 'Sportkomplex' nutzen, um den 'Maschsee', aber auch der 'Eilenriede' und den 'Ricklinger Teichen' sowie den 'Hemminger Mooren', wo Weltklasse trainiert und 'Deutsche Meisterschaften' ausgetragen wurden.

Dadurch dass der 'Maschsee' komplett beleuchtet ist und etwa eine Länge von 6 km aufweist, ist er ideal zur Trainingssteuerung bei allen Geschwindigkeitsstufen und bietet zudem in den Abend- wie Nachtstunden hervorragende Trainingsbedingungen.

Direkt dort eingebunden befindet sich die 'Akademie des Sports'. Für uns ein idealer Ausgangspunkt mit Start sowie Ziel vor der Haustür. Die anderen 'Sportstätten' sowie 'Seminarräume' sind auf kurzem Wege fußläufig erreichbar. Bei der Anreise sind Bettwäsche und Wasch- bzw. Duschtücher auf den Zimmern.

Falls irgendetwas vergessen wurde bei der Anreise oder zusätzliche Lebensmittel bzw. Getränke benötigt werden, befinden sich in unmittelbarer Nähe ausreichende Einkaufsmöglichkeiten und auch Apotheken.





## LAUFSEMINAR

vom 29. bis 31. August 2025

- Vorträge | Betreuung
- Einzel- / Doppelzimmer
- Frühstück | Mittagessen | Abendessen
- Hallen- | Stadion- | Seminarraum-Nutzung

### Einzel - Zimmer

**100,00 Euro / Nacht**

92,50 Euro/Nacht | Vereinsmitglieder

### Doppel - Zimmer

**180,00 Euro / Nacht**

165,00 Euro/Nacht | Vereinsmitglieder

- Sportlich geräumige Zimmer
- Toilette | Dusche | Fernseher | W-Lan

### An- / Abreise

- Eigenanreise mit der Bahn bis Hannover Hauptbahnhof und einer kurzen Fahrt mit Bus bzw. Straßenbahn ist unkompliziert gestaltbar.
- Mit dem Auto bis vor die Haustür und eigenem Parkplatz ist die Anfahrt ebenso möglich. Bei einer Anreise mit dem Auto sind Fahrgemeinschaften koordinierbar.

### Kontakt

#### VOLKMAR SCHOLZ

- Niklasstraße 63 | 14129 Berlin
- Handy +49 172 310 70 45 | [info@dielaufpartner.com](mailto:info@dielaufpartner.com)





# IMPRESSIONEN



die **lauf** partner

Bildersammlung von den 'Wochenend-Trainingslagern' aus den vergangenen 5 Jahren

