

Informationen zum



Lauftreff Cloversoft

<http://www.cloversoft.de>

Wer sind wir ?

LT Cloversoft ist eine private Vereinigung von Lang- und Mittelstreckenläufern. Wir sind kein öffentlicher Verein !

Unser Training hat die Teilnahme an öffentlichen Volks-, Strassen- und Crossläufen zum Ziel. Die Ergebnisse aus diesen Wettkämpfen werden elektronisch verarbeitet und ausgewertet.

Die zentrale Anlaufstelle des LT Cloversoft ist die Internetseite <http://www.cloversoft.de>. Hier werden alle Aktivitäten koordiniert. Mitglieder können Termine anlegen, Nachrichten schreiben, Wettkämpfe planen, Ergebnisse und Platzierungen analysieren. Es gibt eine "Ruhmeshalle", Fotos, Berichte und die Möglichkeit zur Berechnung von Trainingsparametern.

Wo laufen wir ?

Wir starten unsere Läufe von Langenfeld (Rhd.)/Berghausen aus.

Beliebte Strecken für lange Läufe sind die Runden über Hitdorf/Monheim/Baumberg oder über Garath/Urdenbach/Baumberg. Für Bergstrecken ist eine kurze Autofahrt nötig um entweder zur Sengbach-Talsperre oder zu den Wipperkotten zu kommen. Zum Intervalltraining gehen wir im Winter auf die 400m-Bahn im Jahnstadion und im Sommer in den Knipprather Wald.



Leistungsklassen

Anfänger sagen uns oft: „Bei Euch kann ich nicht mitlaufen. Ihr seid mir zu schnell.“ Tatsache ist, dass wir unser Training sehr vielfältig gestalten und dabei fast alle Tempobereiche abdecken. Folgende Trainingsarten werden regelmässig durchgeführt:

- **Regenerativer Lauf**
Langsamer Lauf im aeroben Bereich. Für Anfänger geeignet.
- **Intervalle**
Mehrere schnelle Läufe von 200 bis 2000 m im anaeroben Bereich mit kurzen Erholungspausen.
- **Bergläufe**
Läufe in (stark) profiliertem Gelände mit 10 bis 20 km Länge.
- **Langer Lauf**
Langsamer Lauf im aeroben Bereich von mindestens 15 km Länge.
- **Fartleg**
Fartspiel ! 10 bis 15 km mit unregelmässig wechselnder Geschwindigkeit.
- **Schneller Dauerlauf**
5 bis 15 km an der anaeroben Schwelle bei 80-85% der max. Leistungsfähigkeit.

Zusätzlich betreiben einzelne Läufer noch Ausgleichsportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Squash.

Fast alle Läufer, die mit uns trainiert haben, konnten signifikante Leistungs- und Konditionssteigerungen verzeichnen. Anfängern stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite und bereiten sie auf ihren ersten Wettkampf vor.

Als Leitsatz gilt:

Wir wollen uns im Training fordern, aber nicht überfordern !

Warum laufen wir ?

Einige laufen zur Erhaltung ihrer Kondition oder für das allgemeine Wohlbefinden. Andere wegen der sportlichen Herausforderung und zur Verbesserung ihrer Bestzeiten.

Unsere Erfolge bestehen im Erreichen persönlich gesteckter Ziele sowie im Spaß mit Freunden etwas gemeinsam zu erleben. Gelegentlich kommt es aber auch vor, dass wir einen der vorderen (Altersklassen-)Plätze belegen und einen Pokal gewinnen.

Läuferinnen

Mit einem Frauenanteil von 34% liegen wir in der Laufsportszene im vorderen Bereich. Unsere Läuferinnen suchen aber noch Verstärkung, um bei Wettkämpfen ein starkes Cloversoft-Team in der Damenwertung stellen zu können.

Wie kann ich Mitglied werden ?

Dazu gibt es keine feste Regel. Wir legen wert darauf, dass neue Mitglieder zu uns passen. Ob das so ist, stellt sich bei gemeinsamen Trainingsläufen schnell heraus.

Ein wenig Statistik

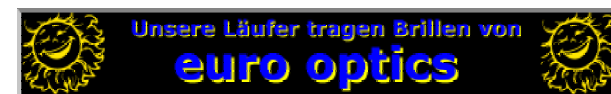
- 44 Mitglieder
- 2100 Wettkämpfe in 13 verschiedenen Staaten
- 30.000 Wettkampfkilometer
- u.a. Marathon in New York, London, Berlin, Mailand, Florenz, Köln, Prag...

Woher kommt der Name "Cloversoft" ?

In den 80er Jahren zunächst als Label für Freewareprogramme entstand 1993 zunächst ein kleiner Billardclub der sich unter diesem Namen präsentierte. Gleichzeitig wurden schon erste sportliche Daten aus dem Bereich der Leichtathletik aufgezeichnet. Die Gründung des "LT Cloversoft" als Laufftreff lässt sich auf das Jahr 2000 festlegen. Der Name ist für einen Laufftreff untypisch. Aber gerade das weckt bei vielen unserer Laufkollegen Interesse.



Kooperationspartner



Kontakt

Haben Sie Interesse an einem Training ?
Wollen Sie uns kennenlernen ?
Schreiben Sie an:

Laufftreff Cloversoft
Blumenstr. 42
40764 Langenfeld
Germany

oder über das Kontaktformular unserer
Internetseite <http://www.cloversoft.de>.