

# **An Alle Läuferinnen und Läufer die das Tempotraining für sich entdecken wollen!!!**

**Der ASV Duisburg bietet jetzt auch ein modifiziertes Tempotraining für ambitionierte Läufer(innen) an, die im mittleren Leistungsniveau laufen „ 10km Bestzeit bei ca. 50min.“ Ziel ist es auch den oder die Läufer(in) anzusprechen der oder die noch keine Vereinszugehörigkeit besitzt und der /die bislang mit dem Tempotraining und dem Lauftechniktraining keine großen Erfahrungen hat. Das Tempotraining findet immer mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr statt. Treffpunkt ist vor dem Vereinsheim des TV Wanheimerort. Das Tempotraining wird ab jetzt mit der Leistungsgruppe im neuen Leichtathletik Stadion durchgeführt.**

Trainer dieser Gruppe ist Hartmut Klütz

Profil: Ich laufe seit 1991

Seit 1996 bin ich Mitglied des ASV Duisburg.

Bestzeiten: 10km, 42.30min. Marathon, 3.41h.

Beruf: Physiotherapeut und Erzieher

Mein Motto: Wer andere jagt wird auch mal Müde!!!

In diesem Sinne freue ich mich auf jede(n) Teilnehmer(in) dieser Gruppe.

Mit ausdauersportlichem Gruß, H. Klütz