

Liebe Eltern,

der Weltkulturerbelauf steht bevor und sicher ist Ihr Kind auch schon aufgeregt und vorfreudig. Noch rund 8 Wochen sind es bis zum Startschuss – der perfekte Zeitpunkt jetzt mit der Vorbereitung zu starten. Wir haben zusammen mit unserer WKEL Botschafterin, (Kids-) Lauftrainerin und letztmaligen Gewinnerin des Halbmarathons, Leni Schömburg-Heuck, gesprochen und für Sie einige Tipps zusammengestellt:

1) SPASS steht an oberster Stelle.

...und trotzdem gilt es eine gewisse Regelmäßigkeit zu schaffen. Mit dem Ziel vor Augen 1,6 km am Stück laufen zu wollen ist das sicher möglich.

2) Das Lauftraining sollte vielseitig gestaltet werden.

Hier kommen drei Einheiten, die Sie mit Ihrem Kind ausprobieren können und ggf. von Woche zu Woche leicht steigern oder modifizieren können:

- Laufen und nebenbei unterhalten (dann ist es das richtige Tempo): anfangs 4x, später bis zu 8x3 min laufen und dann je 1-2 min gehen, dann wieder laufen. (3 min laufen, 1-2 min gehen, 3 min laufen, 1-2 min gehen, 3 min laufen, 1-2 min gehen, 3 min laufen, 1-2 min gehen usw.)
- Laufen mit kleinen Sprints: erst 10 min langsam laufen (ggf. mit kurzen Gehpausen), dann mit dem Kind ein paar kurze Wettläufe machen über ca. 50-100 m, danach gehen bis wieder Luft und Kraft da ist. Ca. 3-6 Sprints machen, danach noch ein paar Minuten langsam laufen zum herunterkommen.
- Auf der WKEL Strecke der Kids laufen und hierbei spielerisch die Strecke zurücklegen

3) Die Schuhe überprüfen

Fürs Laufen sind gute und passende Schuhe total wichtig. Die Belastung beim Laufen ist höher als beim normalen Gehen, daher sollten die Kinder ihre Schuhe auch immer richtig zu machen und sich wohlfühlen im Schuh

4) Die Ernährung besprechen

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt auch nochmal über eine gute Ernährung zu sprechen. Ich nutze hier gern das Bild des Rennautos, das gut gebaut und betankt sein möchte.



Vor allem Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Nüsse, Eier und Milchprodukte können sinnvoll sein für eine ausgewogene Ernährung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Vorbereitung und freuen uns schon, wenn alle Kinder fit und munter an der Startlinie stehen.

Herzliche Grüße,

Ihr Team des WKEL und Leni Schömburg-Heuck