

## **Liebe Lauffreundin, lieber Lauffreund,**

wir wollen, das du dich bei unseren Lauffreffen mittwochs (im Winter samstags) möglichst wohlfühlst.

Der Wunsch, gemeinsam zu laufen, ist jedoch sehr unterschiedlich motiviert. Er reicht vom erholsamen "Entspannungs-" bis hin zum leistungsbetonten "Trainings-Lauf". Mit "Laufen" ist dabei auch das Walking - als eine Variante des Laufens - immer mitgemeint.

Um dem Lauffreffcharakter gerecht zu werden und um nicht einseitig der einen oder anderen Motivation den Vorrang zu geben, möchten wir dich bitten, uns mittels des untenstehenden Fragebogens, deine Beweggründe zum Laufen und deine Laufwünsche für unsere Lauffreffen anzugeben.

Mit dem Ergebnis versuchen wir dann, ein für möglichst Viele gerecht werdendes Lauffreffen zu gestalten.

### **Zum Fragebogen:**

Du kannst, musst aber nicht *alle* Wünsche beantworten (keine Antwort heißt dann: betrifft mich nicht).

Bitte pro Wunsch (Zeile) jeweils nur eine Einschätzung ankreuzen (Spalten: "möchte ich: nicht" - "ab und zu" - "überwiegend" - "immer" - "später einmal").

Unterstreiche jeweils, ob du dich aufs Laufen oder Walken beziehst (z.B. ...laufen/walken....).

Wisse, dass alle hier aufgeführten Wünsche "wertneutral" gemeint sind - es gibt kein "Besser" und "Schlechter".

Wenn dir ein Wunsch nicht verständlich erscheint, frag uns einfach.

Deinen Namen mußt du nicht angeben.

Damit wir unsere Lauffreffen schon nach Ostern an das Fragebogenergebnis anpassen können, bitten wir dich, diesen ausgefüllt bis spätestens 04.04.2012 (Mittwoch) an Jürgen Kohl oder Klaus Blüher zurückzugeben.

Nun viel Spaß beim Ausfüllen, dein gespanntes Lauffreffleiterteam.

Wunsch	möchte ich				
	nicht	ab und zu	überwiegend	immer	später einmal
Ich möchte gemeinsam mit anderen zur Entspannung laufen/walken, <i>ohne zielgerichtete Absicht</i> , z.B. "schneller oder ausdauernder" zu werden.					
Ich möchte gemeinsam mit anderen, zielgerichtet meine läuferischen/walk Fertigkeiten "Schritt für Schritt" verbessern, aber <i>ohne Wettkampfab­sichten</i> .					
Ich möchte gemeinsam mit anderen, zielgerichtet meine läuferischen/walk Fertigkeiten <i>wettkampforientiert</i> erhalten und/oder verbessern.					
Ich möchte eine "Aufwärmgymnastik" vor dem Laufen/Walken.					
Ich möchte ab und zu ein Lauftreffen mit Koordinationsübungen.					
Ich möchte eine "sportliche Begleitung" mit "Rat und Tat" für die Erreichung meines persönlichen Zieles (im Sinne eines "Laufpaten").					
Ich möchte Informationen, die mit dem Laufen/Walken in Verbindung stehen (Ernährung, Laufschuhe, Laufen/ Walken und Gesundheit, Kräftigung, Dehnung u.ä.)					
Ich möchte "einfach nur laufen/walken".					
Ich möchte "gestaltetes Laufen" (mit Steigerungen, Intervallen, Bergläufen u.ä.) unter dem <i>Aspekt der "Abwechslung"</i> .					
Ich möchte "gestaltetes Laufen" (mit Steigerungen, Intervallen, Bergläufen u.ä.) unter dem <i>Aspekt der "Leistungssteigerung"</i> .					
Ich möchte gerne "Traillaufen" (querfeldein, rauf und runter...).					
Ich möchte gerne "Wanderlaufen" (z.B. Laufen auf schönen und besonderen Wanderwegen mit dem Charakter eines "Laufausfluges").					
Ich möchte in einer Gruppe mit einer verlässlichen "Anleitungsperson" laufen/walken.					
Ich möchte laufen/walken in einer "Richt-Zeit" von <i>über 7:00min/km</i> .					
Ich möchte laufen in einer "Richt-Zeit" von <i>7:00min/km</i> .					
Ich möchte laufen in einer "Richt-Zeit" von <i>6:30min/km</i> .					
Ich möchte laufen in einer "Richt-Zeit" von <i>6:00min/km</i> .					
Ich möchte laufen in einer "Richt-Zeit" von <i>5:30min/km</i> .					
Ich möchte laufen in einer "Richt-Zeit" <i>unter 5:30min/km</i> .					
Ich möchte eine möglichst genaue Einhaltung der "Richt-Zeit".					
Ich möchte eine "Richt-Zeit" nur als grobe Orientierung.					
Ich möchte keine vorgegebene "Richt-Zeit".					
Was ich möchte oder auch nicht möchte - persönliche Zusätze und Bemerkung:					