

Deine Stunde im Niddapark

Der **Ginnheimer Lauftreff** läuft seit 1990 im Niddapark, der grünen Oase im Nordwesten von Frankfurt. Auf 168 Hektar bietet der Landschaftspark ein 24 Kilometer großes Wegenetz. Er ist nach dem Stadtwald die größte Grünfläche Frankfurts und Teil des Landschaftsschutzgebiets GrünGürtel direkt an der Nidda.

Kostenlos, ohne Anmeldung und Mitgliedschaft

Einfach Laufsachen anziehen, Lauschuhe schnüren und zum Treffpunkt kommen – mehr braucht man nicht, um mitzumachen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, es wird keine Haftung durch den Lauftreff übernommen.

Laufen, Walking und Nordic Walking

Beim Ginnheimer Lauftreff im Niddapark gibt es Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Gruppen, die für Einsteiger, Fortgeschrittene und ambitionierte Freizeitläufer geeignet sind. Wir laufen, weil es Spass macht. Jeder Teilnehmer ordnet sich selbst seiner Tempo-Gruppe zu. Wir starten gemeinsam und kehren gemeinsam zurück. Niemand wird zurückgelassen. Deshalb ist es sinnvoll, sich kein zu hohes Tempo zuzumuten, da sonst die ganze Gruppe ausgebremst wird. Ist es gut gelaufen, kann man beim nächsten Mal in eine schnellere Gruppe wechseln.

DLV-zertifizierte Betreuung

Der Ginnheimer Lauftreff ist ein vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) zertifizierter und mit „sehr gut“ bewerteter Lauftreff. Erfahrene und vom Hessischen Leichtathletik-Verband geschulte Betreuerinnen und Betreuer führen ehrenamtlich die Gruppen und geben Einsteigern gerne Tipps.

Sonn- und feiertags lange Läufe

Der klassische DLV-Lauftreff dauert immer 60 Minuten. Für die Teilnahme am Halbmarathon oder Marathon ist es aber notwendig, die Ausdauer auch auf längeren Läufen zu trainieren. Das machen wir im Niddapark immer sonn- und feiertags um 9 Uhr. Die unterschiedliche Laufdauer ist auf die Teilnahme am Frankfurt-Marathon (Ende Oktober) ausgerichtet. Einmal im Monat erkunden wir beim **„Lauf ins Blaue“** (LiB) Frankfurt und Umgebung. Die jeweiligen Startpunkte des LiB werden auf unserer Website bekannt gegeben.



GINNHEIMER LAUFTREFF

IM NIDDAPARK

... mit der U-Bahn

Mit U1 oder U9 bis zur Station „Niddapark“ fahren – zum Lauftreff sind es knapp zwei Minuten Fußweg.

... mit dem Auto

Auf der Rosa-Luxemburg-Straße die Abfahrt „Volkspark Niddatal“ nehmen und rechts abbiegen, der Straße „Am Ginnheimer Wäldchen“ bis zum großen Parkplatz auf der rechten Seite folgen – der Lauftreff startet wenige Meter von dort im Niddapark.

AM RIEDBERG

Treffpunkt Ecke „Zum Stulen“ und „Im Kreuzegut“, hinter der Grundschule (nur donnerstags, 19 Uhr).

WWW.GINNHEIMER-LAUFTREFF.DE

INFO@GINNHEIMER-LAUFTREFF.DE

Impressum: Peter Nägele, Raabestrasse 15A, 60431 Frankfurt am Main
Titelfoto: Volker Luley / Bildbearbeitung: Torsten Sälinger
Gestaltung und Realisation: SÄLINGER Kommunikation, www.saelinger.media



LAUFKALENDER

2019

Mo 01.01. 1:00 **Neujahr** Lauf um 11 Uhr
 So 06.01. 1:30
 So 13.01. 1:45 **Lauf ins Blaue**
 So 20.01. 1:30
 Sa 26.01. Ultramarathon Rodgau (50km)
 So 27.01. 1:30

So 03.02. 2:00
 So 10.02. 1:30
 So 17.02. 2:00 **Lauf ins Blaue**
 So 24.02. 1:45

So 03.03. 1:45
 So 10.03. **GLT Frankfurt Halbmarathon**
 So 17.03. 1:45 **Lauf ins Blaue**
 Volkslauf „Rund um den Winterstein“ (5/10/30/42,2km)

So 24.03. 2:00
 So 31.03. 1:45

So 07.04. 2:00 Seligenstädter Wasserlauf (10/25km)
 So 14.04. 2:00 **Lauf ins Blaue**
 Lauf für Mehrsprachigkeit (5/10km)
 Weiltalweg Landschaftsmarathon (12/22/42,2km)

Fr 19.04. 1:30 **Karfreitag**
 So 21.04. 2:00 **Ostersonntag**
 Mo 22.04. 1:30 **Ostermontag**
 So 28.04. 2:30 **Marathon Hamburg** (21,1/42,2km)

Mi 01.05. 1:30 **Tag der Arbeit**
 Nieder-Erlenbacher Volkslauf (5/10km)

So 05.05. 2:00 **Marathon Mainz** (21,1/42,2km)
 So 12.05. 2:00
 Sa 18.05. **Rennsteiglauf** (21,1/42,2/73,9km)
 So 19.05. 2:00 **Lauf ins Blaue**
 So 26.05. 2:00
 Do 30.05. 2:00 **Christi Himmelfahrt**
 Kreisstadt-Lauf Hofheim–Höchst (10km)

So 02.06. 2:00 **Lauf ins Blaue**
 Fr 07.06. **Brüder-Grimm-Lauf I** (16km)
 Sa 08.06. **Brüder-Grimm-Lauf II+III** (14+16km)
 So 09.06. 2:00 **Pfingstsonntag**
 Brüder-Grimm-Lauf IV+V (16+18km)
 Schwanheimer Pfingstlauf (5/10km)

1
2
3
4
5
6

Mo 10.06. 2:00 **Pfingstmontag**
 Do 12.06. *J.P. Morgan Corporate Challenge (5,6km)*
 So 16.06. 2:00 **Eschathlon Eschborn** (10/21,1km)
 Oberurseler Brunnenfestlauf (5/10/21,1km)
 Do 20.06. 2:00 **Fronleichnam**
 So 23.06. 2:00
 So 30.06. 2:00 **Ironman Frankfurt**

So 07.07. 2-3h **Lauf ins Blaue**
 So 14.07. 2:00
 So 21.07. 2:00
 So 28.07. 2:00

So 04.08. 2:30 *Frankfurt City Triathlon*
 So 11.08. 2:00
 So 18.08. 2-3h **Lauf ins Blaue**
 So 25.08. 2:00 *Koberstädter Waldmarathon (10/21,1/42,2km)*

So 01.09. 2:00
 So 08.09. 1:45 **Lauf ins Blaue**
 Wuzzelauf Altenhain (5,5/10/21,1km)

So 15.09. **GLT Hugenottenlauf (5/10/21,1km)**
 So 22.09. 2:00
 So 29.09. 2:00 *Berlin Marathon*

Do 03.10. 2:00 **Tag der Deutschen Einheit**
 Lauf gegen das Vergessen (5/10/15km)

So 06.10. 2:00
 So 13.10. 2-3h **Lauf ins Blaue**
 Offenbacher Mainuferlauf (5/10/21,1km)

So 20.10. 2:00
 So 27.10. *Frankfurt Marathon*

So 03.11. 1:30 *New York Marathon*
 So 10.11. 2:00
 So 17.11. 1:30 **Lauf ins Blaue**
 So 24.11. 1:30

So 01.12. 1:30 1. Advent **Lauf ins Blaue**
 So 08.12. 2:15 2. Advent Lauf zum Weihnachtsmarkt
 So 15.12. 1:30 3. Advent
 So 22.12. 1:30 4. Advent
 Mi 25.12. 1:00 **Weihnachten** Gänsebratenverdauungslauf
 Do 26.12. 1:00 **Weihnachten** Gänsebratenverdauungslauf
 So 29.12. **GLT Spiridon Silvesterlauf Frankfurt (10km)**



LAUFKALENDER
2019

Jeden Dienstag im Niddapark

18.30 - 19.30 Uhr: Alle Gruppen
 Laufgruppen mit 5,5 km/h (viele Pausen), 6,5 km/h (5 Pausen), 7,0 km/h (3 Pausen), 7,5 km/h (2 Pausen), 8,0-11,5 km/h (in 0,5-Schritten, ohne Pausen), Walking und Nordic Walking.

An Sonn- und Feiertagen

9.00 Uhr: 90–180 Minuten-Läufe in unterschiedlichen Tempo-Gruppen.

Einmal im Monat: Lauf ins Blaue

Achtung: Wechselnde Treffpunkte
9.00 Uhr: 90–180 Minuten-Läufe, die nicht im Niddapark, sondern in der Umgebung starten und besondere Ziele oder Themen haben. Die Ankündigung der Treffpunkte erfolgt auf www.ginnheimer-lauftreff.de

Jeden Donnerstag am Riedberg

Treffpunkt: Am Stulen
19.00 Uhr: Einzelne Laufgruppen

Lauf-Events mit Teilnahme des GLT

10.03. Frankfurt Halbmarathon
 15.09. Hugenottenlauf Neu-Isenburg
 29.12. Spiridon Silvesterlauf Frankfurt

Auch an anderen Tagen wird im Niddapark gelaufen und gewalkt, z.B. am Freitag von
9.00 - 10.00 Uhr: Nordic Walking
18.30 - 19.30 Uhr: Einzelne Laufgruppen