



Jugendlaufftreff TuS Mondorf

## Die 10 Gebote für den JLT



- Luft:** Ich verschwende vor der Laufstunde keine Kraft auf dem Spiel- oder Parkplatz.
- Anzug:** Ich laufe nur mit angemessenen Schuhen und funktionseller Bekleidung.
- Unfug:** Ich störe meine Mitläufer in der Laufgruppe nicht durch unangemessenes Verhalten.
- Fieber:** Ich bleibe Zuhause, wenn ich eine Erkältung, Infektion oder sonstige körperliche Einschränkung habe.
- Regel:** Ich höre immer auf meinen Betreuer, denn nur er gibt das Ziel für die Laufstunde vor.
- Essen:** Ich esse vor der Laufstunde nur noch eine Kleinigkeit (keine große Mahlzeiten).
- Gehen:** Ich lege nie selbständig eine Gehpause ein, sondern nur bei Beschwerden oder allgemeinen Gehpausen.
- Ehrgeiz:** Ich laufe nur das Tempo, das ich mir zutraue und spreche meinen Betreuer bei Beschwerden frühzeitig an.
- Lust:** Ich komme nur dann zur Laufstunde, wenn ich selbst dazu Lust habe.
- Nutzen:** Ich versuche, eine möglichst lange Laufstrecke ohne Pause zurückzulegen.

---

Wir beginnen und beenden unsere Laufstunde mit einem **gemeinsamen** Auf- und Abwärmen an unserem Treffpunkt.

---