

## Da läuft trotzdem was

*Einzeltraining und ein virtueller Wettkampf*



**Laufanfänger und Wiedereinsteiger** haben sich nach Absage der Isselhorster Nacht im Einzeltraining fit gemacht.

„In 100 Tagen fit“ – unter diesem Motto findet für Laufanfänger und Wiedereinsteiger traditionell die Vorbereitung auf die Isselhorster Nacht statt. Die wurde wegen Corona zwar abgesagt, trainiert wurde trotzdem.

Die Trainer Andreas van Westen und Andreas Brieden standen schon in den Startlöchern. Alles war vorbereitet. Den 120 angemeldeten Teilnehmern jetzt noch absagen, kam nicht in die Tüte. Statt in Gruppen, wurde nun in eigener Verantwortung gelaufen.

Und das funktionierte gut. Mit einem Newsletter erhielten die Laufaspiranten Woche für Woche Informationen zum Training. Dank motivierender Emails mit Tipps und Tricks zum Training blieben viele Teilnehmer bei der Stange und zogen ihr Training in Eigenverantwortung durch. Zusätzliche Infos zum Training wurden zum Beispiel in Form von Gymnastikvideos vermittelt.

Ein fester Baustein des 100-Tage-Programms war in den letzten Jahren immer ein Testlauf. Ausgerüstet mit Startnummern und begleitet von einer professionellen Zeitnahme schon mal Wettkampfatmosphäre schnuppern. Zwar konnte der Testlauf nicht stattfinden, doch das Trainerteam fand eine Alternative: ein virtueller Wettkampf.

Die Teilnehmer liefen eine Strecke von rund vier Kilometer und maßen ihre Zeiten selbständig. Erste Läufer haben ihre Zeiten gemeldet und Fotos geschickt. Im Blog der Isselhorster Nacht

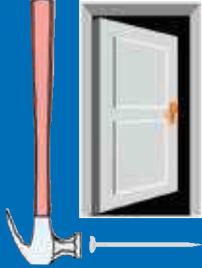
wird dazu eine laufend aktualisierte Übersicht der Einzelläufe mit vielen Bildern angeboten. Einfach mal unter [www.isselhorster-nacht.de/category/blog](http://www.isselhorster-nacht.de/category/blog) reinschauen.

Und da nach der Krise vor der nächsten Isselhorster Nacht ist, laufen bereits jetzt die Vorbereitungen für den 26. Juni 2021. Dann auf der frisch sanierten Haller Straße im Ortskern.

**Schoppmann  
&  
Wellenbrink OHG**

**Tischlerei – Meisterbetrieb**

*Innenausbau – Instandhaltung – Parkett*



**Inhaber:**  
**Tischlermeister Roland Schoppmann & Andreas Wellenbrink**  
**Hans-Böckler-Straße 49 – 33334 Gütersloh**  
**Tel.: (0 52 41) 74 31 26 · Fax: (0 52 41) 74 31 27**



Inh. Andrea Wellenbrink

### Bestattungshaus Mütter

**Wir begleiten Sie  
in schweren Stunden**

und übernehmen alle zur Bestattung  
notwendigen Dienstleistungen.

Hirschweg 13  
33335 Gütersloh -  
Avenwedde  
muether@me.com

[www.muether-bestattungen.de](http://www.muether-bestattungen.de)

**Telefon:**

**0 52 41 / 7 80 33**

Bestattungsvorsorge & eigene Abschiedsräume

Seit über  
**90 Jahren**