**Ihr Ansprechpartner**

Marcus Hoselmann

marcus.hoselmann@upletics.de

[www.upletics.de](https://www.upletics.de/)

0231 58443216

31. Januar 2022

LAUFHELDEN DORTMUND

**DORTMUND. Nach dem Erfolg aus dem Vorjahr wird es auch 2022 eine Neuauflage des ganzheitlichen Laufprojektes „Laufhelden Dortmund“ geben. Am Ende steht das große Ziel, die Teilnahme am Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon am Phoenixsee.**

**Startschuss ist der 4. April 2022.**

„Im letzten Jahr erschwerte der Lockdown die Bewerbung und den Start der Laufhelden Dortmund. Dennoch ist es uns gelungen rund 40 Teilnehmer\*innen auf ihr persönliches Ziel vorzubereiten“, freut sich Organisator Marcus Hoselmann von upletics rückblickend.

Upletics, mit Jana Hartmann, ehemalige Profiläuferin, an der Spitze, ist mittlerweile als Lauf- und Bewegungsexperte in und um Dortmund bekannt. Als Ausrichter des Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon, schließt ein ganzheitliches Laufprojekt wie die Laufhelden den Kreis und zieht sich wie ein roter Faden durch das Läuferjahr der Dortmunder. Dabei ist die Halbmarathondistanz von 21km keineswegs ein Muss, denn auch ungeübte Läufer\*innen und Walker\*innen, die an die längeren Distanzen herangeführt werden, können mit einem 10km Lauf das Projekt erfolgreich abschließen.

„In 25 Wochen möchten wir unseren Laufhelden von morgen nicht nur einen Trainingsplan an die Hand geben. Es wird wöchentlich zwei betreute Trainingseinheiten geben. Darüber hinaus gibt es, in Form von Workshops, zahlreiche Tipps aus den Bereichen Ernährung, Mentalcoaching, Recovery, uvm., die jeder Einzelne in seinen Trainingsalltag integrieren kann“, erklärt Hoselmann.

Und auch Jana Hartmann wird die Teilnehmer\*innen regelmäßig begleiten. Die ehemalige Spitzenläuferin der LG Olympia Dortmund ist heute nicht nur selbst läuferisch unterwegs, sie gibt auch mittlerweile ihr Wissen an andere weiter. „Eine professionelle Anleitung und Betreuung ist wichtig, aber ebenso wichtig ist eine starke Community, wo du Gleichgesinnte in deinem Tempo findest. Aus dem letzten Jahr sind viele Lauffreundschaften entstanden“, so Hartmann.

Und das Beste ist, die Teilnahme bei den Laufhelden Dortmund kann komplett kostenlos sein. Mit der Viactiv Krankenkasse wurde ein Partner gefunden, der seinen Versicherten die kostenlose Teilnahme ermöglicht. Aber auch so sind die rund 14 Euro wöchentlich ein überschaubarer Beitrag in seine Gesundheit. Gleichzeitig beinhaltet der Beitrag die Teilnahme am Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon und dem DO IT FAST.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Auf der Internetseite [www.laufhelden-dortmund.de](http://www.laufhelden-dortmund.de) befinden sich alle Informationen rund um die Laufhelden, sowie die Anmeldemöglichkeit zu diesem Projekt.

Ein Vorbereitungslauftreff in verschiedenen, auch langsamen Tempogruppen, findet bis zum 01. April kostenlos auf Phoenix West statt. Informationen lassen sich ebenfalls auf der Veranstaltungsseite finden.

Bildmaterial: upletics