

FAQs

Was kostet mich eine Mitgliedschaft bei Achilles?

Nichts. Die Teilnahme ist kostenlos.

Was habe ich von einer Mitgliedschaft bei Achilles?

Spaß, mehr Selbstbewusstsein, eine bessere Fitness – und du bist Teil einer großartigen Gemeinschaft, denn du lernst tolle Menschen kennen. Bei unseren Lauftreffs und unseren gemeinsamen Aktivitäten abseits der Laufstrecke. Außerdem bekommst du ein Laufshirt von uns. Guides und Läufer/innen können zudem kostenlos an Läufen teilnehmen.

Wie werde ich Mitglied bei Achilles?

Nimm mit uns Kontakt auf, damit wir dich über alle Details informieren können und dich für einen unserer nächsten Lauftreffs einteilen können. Dort lernst du uns persönlich kennen – und kannst entscheiden, ob du Teil von Achilles werden möchtest.

Wie oft findet der Lauftreff statt?

In den meisten Local Clubs ein- bis zweimal pro Woche.

Wann und wo findet der Lauftreff statt?

Alle Local Clubs mit ihren Trainingszeiten findest du hier: <https://achillesinternational-germany.org/local-clubs/local-clubs.html>

Du erkennst uns an unseren gelben Achilles-Shirts. Bitte melde dich aber vorher beim Leiter deines Local Clubs dafür an und sei 15 Minuten eher da.

Mit welchen Behinderungen kann ich teilnehmen?

Achilles International schließt Leute mit allen Arten Behinderungen, wie Sehbehinderungen, Schlaganfall, zerebrale Lähmung, Paraplegie, Arthritis, Amputation, Multiple Sklerose, Cystische Fibrose, Krebs, traumatische Hauptverletzung und viele andere mit ein.

Wie schnell oder weit muss ich laufen können?

Als Guide wäre es gut, wenn du ca. 4 km am Stück joggen kannst. Das Tempo ist zweitrangig, wir haben Läufer/innen aller Leistungsklassen, die Guides benötigen.

Als Teilnehmer kannst du auch mit Walking beginnen. Melde dich einfach bei uns, wir finden schon einen passenden Guide für dich, damit du mit deiner sportlichen Aktivität starten kannst.

Wie lange dauert der Lauftreff?

Das ist individuell abhängig von der Laufstrecke und dem Tempo. Der Großteil ist aber spätestens nach ca. 60 Minuten wieder zurück am Treffpunkt. Danach bringt der Guide seine/n Läufer/in noch – falls nötig – zum Bus oder zur U-Bahn.

Wie oft muss ich Zeit haben?

Natürlich freuen wir uns, wenn die Guides möglichst oft Zeit haben, unsere Läufer/innen zu begleiten. Dennoch verstehen wir, dass Arbeit, Familie, Reisen oder Studium ebenfalls Zeit kostet. Schön wäre es, wenn du ca. dreimal im Monat an unseren Lauftreffs teilnimmst. Aber auch wenn du seltener Zeit hast, melde dich bei uns und komm einfach mal vorbei. Wir freuen uns über jeden Neuzugang bei unserem Lauftreff.

Für Läufer/innen gilt: Je öfter, desto besser 😊

Werde ich sofort als Guide eingeteilt?

Nein. Du begleitest erst einmal einen Guide mit seiner/m Läufer/in. So erfährst du mehr über Achilles, lernst die Streckenführung kennen und bekommst generell einen Einblick in unseren Lauftreff. Die meisten Guide-Anwärter laufen zwei- bis dreimal als Begleitung mit, bevor sie sich sicher genug fühlen, selbst einen Läufer zu begleiten.

Dafür bekommst du neben einem Laufshirt auch noch ein Volunteer-Handbuch zugeschickt, das dich mit den wichtigsten Informationen versorgt.

Laufe ich immer mit derselben Person?

Nein. Die Zusammensetzung des Lauftreffs ist jedes Mal eine andere. Wir versuchen aber immer Läufer/innen und Guides mit einem ähnlichen Leistungsstand zu „matchen“. Dennoch sollte den Guides bewusst sein, dass sie die Läufer/innen unterstützen und sich in Bezug auf Tempo und Streckenlänge anpassen müssen. Das eigene Training steht hier nicht im Vordergrund.

Bei mir in der Nähe gibt es noch keinen Local Club – was mache ich jetzt?

Gründe einen ☺ Wir freuen uns über jeden Local Club, der dazukommt. Natürlich ist es mit etwas Aufwand und persönlichem Engagement verbunden. Wir unterstützen dich dabei so gut wir können.

Kann ich auch an Läufen teilnehmen?

Ja, sowohl als Helfer, als Guide als auch als Läufer. In unseren Lauftreffs erfährst du, bei welchen Läufen Achilles mitmacht oder welche wir sogar selbst veranstalten. Davon unabhängig können Läufer und Guides natürlich jederzeit gemeinsam an Läufen teilnehmen.