Online-Version anzeigen

NEWSLETTER

05.09.2019 - Schuhtest-Aktion

Am Donnerstag den 5. September wird die ausgefallene Schuhtest-Aktion von Olaf's Laufladen nachgeholt. Ab 18:00 Uhr können verschieden Laufschuhe von New Ballance im Stadion am Ölbach Probe gelaufen werden.

05.09.2019 - Stadtmeisterschaft

Am Donnerstag den 5. September 2019 findet die Stadtmeisterschaft über 5.000 m im Stadion am Ölbach statt. Bei entsprechender Teilnahme wird der Lauf für den Laufspass-Cup gewertet. Bitte meldet euch vorab über folgenden Link an:

https://laufspass.swsende.de/29-08-2019-stadtmeisterschaft-5-000-meter/

08.09.2019 - Bunter Kultursommer

28.09.2019 - Women's Run Hannover

Am Sonntag den 8. September findet im Bürgerpark das Emsfest - Bunter Kultursommer statt. Auch der Laufspass wird sich hier mit einem Stand präsentieren. Weitere Infos erfahrt ihr auf unserer Homepage:

https://laufspass.swsende.de/emsfest-2019-bunter.kultursommer/

Bahntraining Mai bis Sept.

In den Sommermonaten (Mai bis September) besteht die Möglichkeit an einem Technik- und Intervalltraining auf der Laufbahn teilzunehmen. Wir treffen uns hierzu immer Donnerstags um 18:15 Uhr im Stadion am Ölbach (Am Hallenbad).

Stundenlauf - Abzeichen

In der Woche ab dem 13. Juli haben 45 Läuferinnen und Läufer erfolgreich das Stundenlauf-Abzeichen abgelegt.

Wir gratulieren ganz herzlich zu dieser tollen Leistung. Macht weiter so!

Alle Laufspass-Damen und deren Begleitungen, die Interesse an einer gemeinsamen Fahrt zum Women´s Run in Hannover am Maschsee haben, können sich bei Barbara Pfizenmaier unter der Tel.-Nr. 0160/1511513 melden. Bei Bedarf werden dann Fahrgemeinschaften gebildet oder eine Zugfahrt organisiert.

NEU: Walking Gruppe

Es freut uns sehr, dass wir zukünftig, parallel zum Laufen, auch eine Walking-Gruppe anbieten können. Christel Frasch wird zu den gewohnten Trainingszeiten (Mo + Mi 18:15 Uhr / Sa. 10:00 Uhr) eine Runde durch den Holter Wald walken.

https://laufspass.swsende.de/neu-walking-treff/

Lieblingsläufe

Hier laufen wir am liebsten! Unsere Top Empfehlungen!

Nennt uns euren Lieblingslauf bzw. euren Geheimtipp! Vorschläge mit Angabe einer kurzen Begründung und Weblink an: **sport.laufspass@swsende.de**

https://laufspass.swsende.de/?s=lieblingsl%C3%A4ufe

Eigene Ergebnisse

Auf unserer Homepage gibt es die Möglichkeit, sich im angemeldeten Zustand, die persönlichen Laufergebnisse anzeigen zu lassen. Einfach unter dem Menüpunkt **Ergebnisse - meine Ergebnisse** aufrufen und schon erhält man eine tabellarische Übersicht, welche Läufe man wann und wo in welcher Zeit bestritten hat. Falls euch hierbei ein Fehler auffällt, meldet euch bitte unter:

sport.laufspass@swsende.de

Foto des Jahres 2019

Die Sommerferien haben bereits angefangen und viele von euch sind sicherlich schon in den wohlverdienten Urlaub gestartet. Urlaubszeit bedeutet auch immer Fotozeit. Wir suchen für das Jahr 2019 das witzigste, originellste, … Laufspass-Foto des Jahres. Der Bezug zum Laufspass sollte natürlich erkennbar sein. Das oder die schönsten Bilder werden auf der Jahreshauptversammlung prämiert und auf unserer Homepage veröffentlicht. Schickt uns eure Fotos an:

medien.laufspass@swsende.de

Bergtraining

Der Laufspass Sende bietet seinen Mitgliedern/Mitgliederinnen erstmalig ein Berglauf-Training mit technischer Anleitung an. Hierbei werden verschiedene Berglauf-Techniken geübt und gefestigt. Voraussetzung ist ein Fitnesslevel von unter 60 min bei einem 10-km Volkslauf.

Termine: 18.8./25.8./1.9.2019
Treffpunkt: Elbeallee in Sennestadt

Um Voranmeldung wird gebeten (sport.laufspass@swsende.de)

https://laufspass.swsende.de/berglauf-training

Volksläufe

Lauf um die Aabach-Talsperre	18 Aug
Ugandalauf	25 Aug
Bergstadt-Airfield-Run	31 Aug
Stadtmeisterschaft 5.000m	05 Sep

Ausblick

Feuerwehrlauf Sieker	06 Sep
Rewe Citylauf Stukenbrock	13 Sep
Women's Run Hannover	28 Sep
EGE Citylauf Verl	02 Okt

Diese E-Mail wurde an verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

DE

Powered by mailjet