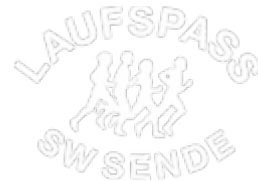


# NEWSLETTER



## 01.01.2020 - Neujahrslauf



Am 1. Januar 2020 findet der traditionelle 5-km-Neujahrslauf statt. Dieser Lauf startet um 14:00 Uhr am Sportheim des SW Sende an der Falkenstraße.

Wir würden uns freuen, wenn viele von euch mit uns das neue Jahr mit einem gemütlichen Lauf beginnen würden.

---

## 11.01.2020 - Start Hermannslauf- Training

## Rabatt Vivawest Marathon



Andreas Hildebrand ist Botschafter des Vivawest Marathons im Ruhrgebiet. Er kann jedem, der sich dort anmeldet, einen Rabatt-Code über 15% zukommen lassen. Der Rabatt gilt für alle angebotenen Distanzen. Wer Interesse hat, darf sich gerne bei ihm melden:

[debout@web.de](mailto:debout@web.de)

---

## 12.01.2020 - Anmeldung zum Hermannslauf



Am 11. Januar startet unsere Vorbereitung für den Hermannslauf. Wir treffen uns um 14:00 Uhr am Lauftreff in Bi/Lämershagen - Wandererparkplatz "Bullerbeke" an der Lämershagener Str. vor der Autobahnunterführung.

Wir weisen noch einmal darauf hin, dass wir ab 2020 auf Einwegbecher verzichten und deshalb darum bitten, einen eigenen Mehrwegbecher mitzubringen.

---

### 18.01.2020 - Cupfete - Anmeldung



Ab sofort könnt ihr euch auf unserer Homepage für die Cupfete anmelden.

<https://laufspass.swsende.de/cup/cup-fete-anmeldung/>

Wir freuen uns auf eine tolle Party mit euch.

---

### 30.01.2020 - 1. Hallentraining



Am 12. Januar öffnet um 0:00 Uhr die Anmeldung zum 49. Hermannslauf, der am 26. April 2020 stattfindet.

Wir empfehlen eine kurzfristige Meldung, da bereits nach kürzester Zeit alle 7.000 Startplätze vergeben sind.

Wir wünschen euch viel Erfolg.

---

### 27.01.2020 - Start HM-Vorbereitung



Am 27. Januar startet unsere Trainingsvorbereitung für den Halbmarathon in Berlin, der am 5. April 2020 stattfindet. Es wird in drei Trainingsgruppen trainiert. Weitere Informationen könnt ihr auf unserer Homepage nachlesen und euch noch für die Trainingsvorbereitung anmelden: <https://laufspass.swsende.de/kurse/bhm-2020/>

---

### 28.02.2020 - Jahreshaupt-Versammlung



Am Donnerstag, 30. Januar findet das erste Hallentraining statt. Von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr wird in der Turnhalle am Hallenbad ein Athletiktraining angeboten. Im Rahmen der Vorbereitung für den Hermannslauf und den Berliner Halbmarathon bietet dieses eine prima Ergänzung zu den regulären Laufeinheiten.

Der zweite Termin muss aus Zeitgründen vom 27.2. auf den 13.2. vorverlegt werden.

---



Am 28. Februar findet die Jahreshauptversammlung der Abteilung Laufspass im Vereinsheim an der Falkenstraße statt. Dieses Mal wieder mit der Wahl des **Laufspass-Teams (alle 2 Jahre)**.

Im Anschluss daran laden wir alle Anwesenden zu Bratwurst und Bier in gemütlicher Runde ein.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

---

## Frohes neues Jahr



Wir wünschen allen Laufspass-Mitgliedern und deren Familien alles Gute für das neue Jahr. Wir möchten uns bei allen ehrenamtlich tätigen Helfern, Kuchenbäckern, Übungsleitern ... für die tolle Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken. Wir wünschen euch einen guten Rutsch und freuen uns schon auf 2020.

---

### Volksläufe

01 Jan: Neujahrslauf

---

### Ausblick

Einige Laufpassler hatten wieder Losglück bei der Startnummernvergabe zum Berlin Marathon im September 2020. Wir planen eine gemeinsame Fahrt in die Hauptstadt. Wer mitfahren möchte, kann sich gerne bei Stefanie Frenzel melden: [Stefanie.Frenzel@swsende.de](mailto:Stefanie.Frenzel@swsende.de)



Diese E-Mail wurde an [eva.hassenewert@gmx.de](mailto:eva.hassenewert@gmx.de) verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich [hier](#) abmelden.

DE

Powered by  mailjet