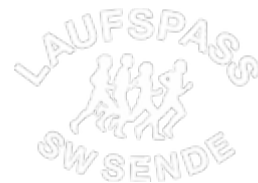


NEWSLETTER



Lila Running Stones



Seit Beginn der Corona-Pandemie sind etwa 50 lila Running Stones auf unseren traditionellen Laufstrecken unterwegs. Im Holter Wald, am Steinhorster Becken, an den Kipshagener Teichen und im Teutoburger Wald wurden sie ausgelegt. Immer wieder erhalten wir tolle Fotos von euch mit den gefundenen Steinen. Auch wenn sich die Steine aktuell etwas weniger blicken lassen, hoffen wir, dass diese euch noch lange Freude bereiten werden und euch motivieren, weiterhin fleißig zu trainieren.

Outdoor Athletik-Training

EmsSternchen



Am 26. April haben wir unser EmsSternchen auf die Reise Richtung Nordsee geschickt. Auf der ersten 18 km langen Etappe wurde es von Detlef Mersch von den Emsquellen bis hin zum Steinhorster Becken begleitet. Hier verliert sich leider seine Spur. Vielleicht hat es aber auch schon jemand ein Stück auf dem Emsradweg weiter getragen und vergessen uns seine neue Position mitzuteilen. Wir hoffen sehr, dass wir es bald wiederfinden werden.

Wiederaufnahme des Trainings



Auch das 2. Outdoor Athletik-Training mit Jan-Alrik im Ölbachstadion war ein voller Erfolg. Rund 40 Teilnehmer waren bei strahlendem Sonnenschein auf der großen Wiese zusammen gekommen und folgten dem 60-minütigen Kraft-Ausdauer-Training. Der dritte und vorerst letzte Termin findet am kommenden Donnerstag, 4. Juni um 18:30 Uhr statt.

Alle Interessierten sind hierzu herzlich eingeladen.

Die Wiederaufnahme des Lauf- und Walkingtreffs ist seit gut einer Woche unter bestimmten Voraussetzungen wieder möglich. Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) hat bestimmte Empfehlungen herausgegeben, die wir in den nächsten Tagen erarbeiten werden, um möglichst zeitnah in den Trainingsbetrieb zurück kehren zu können.

Sobald es Neuigkeiten gibt, wann und wie der Lauf- und Walkingtreff wieder starten kann, werdet ihr über einen Beitrag auf unserer Homepage darüber informiert.

Wir freuen uns, euch alle bald wieder am Lauftreff begrüßen zu können.

SternchenSOLOLauf vom 10. bis zum 14. Juni 2020



Leider fällt unser beliebter Sternchenlauf in diesem Jahr auch der Corona-Pandemie zum Opfer. Wir haben bis zuletzt gehofft, den Sternchenlauf gemeinsam mit euch erleben zu können. Doch leider haben sich unsere Erwartungen nicht erfüllt.

Dennoch möchten wir mit euch den Spaß an unserem Sport aufrecht erhalten und laden euch zum **SternchenSOLOLauf** ein. Hierbei handelt es sich um keinen Wettkampf im eigentlichen Sinne, sondern soll euch und uns motivieren, in Bewegung zu bleiben und aktiv dabei zu sein. Damit wir die "neuen" Laufeinsteiger*innen ebenfalls für unseren Sport begeistern können, sind wir in der Planung und werden unsere Überlegungen veröffentlichen, sobald diese abgeschlossen sind.

Ihr gebt den Startschuss für euren persönlichen SternchenSOLOLauf. In der Zeit vom 10. bis zum 14. Juni 2020 könnt ihr euren Lauf absolvieren. Egal ob Bambini- (300 m), Kinder- (400 m), Schülerlauf (1 km oder 2,5 km) oder die klassischen Strecken über 5 km oder 10 km. Alle Teilnehmer*innen erhalten nach Rückmeldung ihrer Ergebnisse eine Urkunde.

Wir freuen uns auf viele schöne Fotos von euch und eurem Lauf. Ihr habt die Möglichkeit diese Fotos bei der Rückmeldung eures Ergebnisses über unsere Homepage hochzuladen. Unsere Sternchenläufer*innen bitten wir im Vereinstrikot zu laufen. Die Teilnahmebedingungen findet ihr in der Ausschreibung.

Wir wünschen euch dennoch einen unvergesslichen Lauf und sind froher Hoffnung, dass wir in 2021 wieder unseren traditionellen Sternchenlauf erleben dürfen.

Wir weisen noch einmal ausdrücklich darauf hin, bei der Durchführung des Laufs den aktuellen Regelungen der Landesregierung NRW zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie Folge zu leisten.

Laufspass-Cup

Aktuell finden die Volksläufe aufgrund von Corona leider nicht statt. Der Laufspass-Cup läuft dennoch!

Es gilt die übliche Punkteregelung. Alle im Cup ausgeschriebenen Läufe gehen weiterhin bei genügend Laufspass-Teilnehmern (mindestens acht) in die Wertung ein. Jeder dieser Läufe findet also automatisch als Solo-Lauf statt! Bitte haltet euch dazu an den jeweiligen Termin und die Streckenlängen.

Andere offizielle Solo-Volksläufe – wie der OsterSOLOlauf – gehen bei genügend Laufspass-Teilnehmern (mindestens zehn) auch in die Wertung ein. Wer gelaufen ist, schickt uns sein persönliches Ergebnis zeitnah über das 'SOLOlauf Ergebnis melden'-Formular auf unserer Homepage <https://laufspass.swsende.de/soloergebnis-melden/>.

Wir appellieren an eure Ehrlichkeit und Fairness untereinander. Das versteht sich aber sicherlich von selbst. Bei jedem Lauf gilt: Wo ihr lauft ist egal. Dies können sowohl Runden im kleinen Garten als auch ein ausgedehnter Lauf im Wald sein. Wichtig ist, dass ihr ALLEINE lauft! Ein gemeinsames Laufen/Walken in der Gruppe ist bei dieser Veranstaltung, wie auch grundsätzlich aktuell aufgrund von Corona, nicht erlaubt!

Dennoch werden wir im Geiste beisammen sein.
Wir wünschen euch weiterhin viel LaufSPASS!

Bis dahin bleibt gesund!



This e-mail has been sent to eva.hassenewert@gmx.de, [click here to unsubscribe](#).

DE

Powered by  mailjet