



Liebe Mitglieder des ASC Marktrodach,

nur noch zwei Monate sind es bis zum 9. Mai – dem Datum unseres Lucas-Cranach-Laufs zum 30-jährigen Jubiläum. Höchste Zeit, euch über den Stand der Vorbereitungen und andere wichtige Dinge unseres Vereins zu informieren.

Herzlich willkommen erstmal unseren Neumitgliedern, die heute zum ersten Mal einen Newsletter von uns bekommen. Dieser erscheint in unregelmäßigem Abstand mehrmals im Jahr – halt immer dann, wenn es ein paar nennenswerte News aus dem Verein gibt! Dazu auch gleich die Info, dass ihr alles Wichtige aus dem Vereinsleben, wie Berichte und Bilder der einzelnen Abteilungen, den Termin- und den Veranstaltungskalender auf unserer Homepage unter www.asc-marktrodach.de findet. Diese wird laufend aktualisiert und soll nach dem Lucas-Cranach-Lauf zudem ganz neu gestaltet werden.

Auch die kürzlich erst erstellten Flyer der Kids, der Lauf- und der Radabteilung sind dort zu finden. Schaut einfach mal rein!

Doch nun zum **Lucas-Cranach-Lauf**:

Zum diesjährigen Jubiläum haben wir einige Highlights geplant!

Der Start- und Zielbereich im äußeren Wallgraben bleibt, wird aber weiter ausgebaut und etwas nach hinten „verschoben“.

Erstmals führen die Strecken mit einem knackigen Anstieg durchs Festungstor in den inneren Festungsbereich und durch den neuen Eingang wieder nach draußen in den äußeren Wallgraben.

Zu den bewährten Strecken – Frankenwald Card Kids Run (2400m), Auto Müller Lauf (5500m), VR Bank Oberfranken Mitte Lauf (11000m) und Kapuziner alkoholfrei Nordic Walking (10500m) – kommt der Frenzelit Bambini Lauf über 450m neu dazu.

Auch das Rahmenprogramm wird erweitert: am Aufstieg zum Tor wird eine Sambatrommelgruppe die Läufer hoch pushen und im Zielbereich werden sie von Cheerleadern bejubelt.

Für die Kids „huscht“ als Überraschung vielleicht auch das „Kleine Gespenst“ der Rosenbergfestspiele vorbei.

Bis jetzt läuft die Anmeldung noch etwas zögerlich, also bitte macht Werbung, über Social Media, mit Flyern (sprecht einfach Leute der Vorstandschaft an, wo ihr welche bekommt)

Und: ganz wichtig! Ihr habt in den letzten Jahren ja immer wieder gezeigt, dass wir zusammen Großartiges leisten können bei unserem Lucas-Cranach-Lauf und so hoffen wir natürlich, dass wir uns erst recht beim Jubiläum von unserer allerbesten Seite zeigen. Denn ohne euch als Helfer können wir das nicht stemmen. Also meldet euch bitte zeitnah bei Sonja Münch entweder per Mail unter sonja.mue-kc@freenet.de oder per WhatsApp 01709614335 an!!!! Jede helfende Hand ist wichtig und notwendig.

Als Belohnung findet dann im Anschluss ans Aufräumen wie im letzten Jahr unser großes Helferfest direkt oben am Festungsgelände statt. Dazu möchten wir euch wieder um Salat- oder Nachtschpenden bitten. Auch dafür ist Sonja die Ansprechpartnerin.

Wir wissen, wir können uns auf euch verlassen und freuen uns schon auf den 9.Mai!

Auch heuer finden wieder Vorbereitungsläufe – offen für alle - statt und zwar am 3.4./10.4./17.4./24.4. Treffpunkt ist immer der äußere Wallgraben der Festung, für Kids und Läufer jeweils um 18.30, die Walker treffen sich bereits um 18 Uhr.

Falls jemand Sportkleidung / Schuhe / etc. braucht ... bei Sport Leithner in KU bekommen wir als Vereinsmitglieder 20%, Sport Erhardt in Neuses gewährt 25% auf Laufschuhe und Laufbekleidung. Der Rabatt bezieht sich immer auf den Originalpreis. Zusätzliche Nachlässe auf reduzierte Ware gibt's im Einzelfall auf Nachfrage.

Zum Schluss noch ein kleiner „Fast-schon-Rückblick“: Das Stabi-Training mit Simone Gerstmeyer in Marktrodach läuft noch bis Ende März. Zwischen 14 und 18 Teilnehmer machten sich unter Simones Anleitung jeden Montag fit.

Herzlichen Dank, liebe Simone für dein tolles Engagement!