

## ASC MARKTODACH E.V.

---



In unserem ASC Marktrodach bewegt sich derzeit einiges. Grund genug für uns, euch über unsere Aktivitäten und Planungen mit einem aktuellen Newsletter auf dem Laufenden zu halten!

### **ASC Youngstars**

Unser Kids-Projekt läuft zwischenzeitlich seit mehr als zwei Jahren. Mit diesem Angebot erreichen wir eine große Zahl an Kindern und können sie mit vielfältigen Angeboten für den Ausdauersport begeistern. Mehr als 50 junge Sportler sind im Verteiler von Simone und Dani registriert und fast jede Woche kommen neue hinzu. Diese große Resonanz macht uns stolz, bringt aber auch Herausforderungen mit sich, denen wir uns gerne stellen.

Die große Nachfrage und das unterschiedliche Leistungsniveau machen es unumgänglich, dass wir unsere Angebote zukünftig differenzieren. Wir werden unseren Trainingstermin am Mittwoch beibehalten, aber zwei bis drei Trainingsgruppen parallel anbieten. Die Kinder können dadurch selbst entscheiden, auf welchem Leistungslevel sie trainieren wollen bzw. können. Die Übergänge sind dabei fließend, ein Wechsel der Trainingsgruppe bleibt also jederzeit möglich.

Uns ist durchaus bewusst, dass zwei Übungsleiter mit dieser Aufgabe überfordert sein werden. Deshalb waren wir bereits in den letzten Wochen unterwegs und haben im Kreis der Eltern um Unterstützer und Helfer geworben. Ein Projekt, das bisher durchaus positiv verlaufen ist! Wir bedanken uns bei Michael Hübsch, Marco Kraus, Jürgen Zeuß und Ines Gareis, sowie Theresa und Uli Scheffer, die spontan ihre Mitarbeit als Helfer beim Training angeboten haben und zukünftig das Team der Trainer ergänzen werden. Selbstverständlich würden wir uns freuen, wenn wir dieses Team noch um weitere Helfer erweitern könnten. Damit würde die Belastung für die jeweiligen Übungsleiter sinken und wir könnten eventuell sogar projektbezogen agieren.

Wir möchten das Training so lange wie möglich auf der Freisportanlage fortsetzen. Wenn es die äußeren Bedingungen nicht mehr zulassen, werden wir in die Dreifachsporthalle am Schulzentrum wechseln. Diese Halle steht uns voraussichtlich bis Ende November zur Verfügung. Bis dahin können wir das Training auch wie bisher zwischen 18.30 und 19.30 Uhr anbieten. Von Dezember bis Februar wird dann ein Wechsel in die Doppelsporthalle notwendig. Nähere Infos zu den Trainingszeiten kommen dann noch. Den Mittwoch als Trainingstag werden wir voraussichtlich erhalten können.

# NEWSLETTER 09/24

## **Einsteiger-Training und Lauftreff**

Wir bedanken uns bei Ines Gareis, die sich bereit erklärt hat, ab 11. September ein Angebot für Lauf-Einsteiger bzw. –Wiedereinsteiger zu betreuen. Das Training findet unter dem Motto „Mama/Papa-Lauf“ parallel zum Kids-Training auf der Laufbahn statt. Dieses Training ist kostenlos und kann gerne auch zum „Schnuppern und Probieren“ genutzt werden. Mit der Teilnahme geht ihr keine Verpflichtung ein. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

**Nähere Information dazu bei Ines direkt (015906557100).**

Ebenfalls am Mittwoch von 18.30 bis 19.30 findet weiter wie gewohnt unser Lauftreff statt. Je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer werden wir mit einer oder zwei Gruppen unterwegs sein. Auch dieses Angebot steht allen Interessierten offen. Neue Teilnehmer sind immer gerne gesehen.

**Nähere Information bei Chris (01706312644) und Thilo (01743432205).**

## **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

Am **18.10.24 findet unsere JHV** statt. In diesem Jahr stehen wieder Neuwahlen der Vereinsführung an. Nicht nur unsere gesamte Lebenswelt wird immer komplexer, auch die Arbeit in der Vorstandschaft wird immer bunter – dadurch aber nicht zwingend immer leichter. Wir sind weiterhin auf der Suche nach Mitgliedern, die sich gern engagieren und sich hier einbringen wollen. Wir wollen unser Team ergänzen, um die Arbeit besser verteilen und erleichtern zu können.

Vereinsführung bringt mehr als nur „Arbeit für den Verein“ mit sich! Man kann Visionen verfolgen, seine Ideen verwirklichen, etwas für sich und andere schaffen und vieles mehr. Man arbeitet also nicht nur für andere – man tut auch etwas für sich selbst! Neue Teammitglieder werden dringend gesucht und sind jederzeit gerne willkommen. Infos zur Vorstandsarbeit in unserem ASC könnt ihr von jedem Teammitglied der Vorstandschaft erhalten. Sprecht uns einfach an. Wir sind gerne für euch da.

In der JHV gibt es auch detaillierte Infos zu unserer **Sportwoche, die im kommenden Jahr Ende August / Anfang September** stattfinden wird.

Wir planen eine Woche in den französischen Zentralalpen in der Nähe von Briançon im Département Hautes-Alpes der Region Provence-Alpes-Côte d’Azur. Mit 1.326 m ist Briançon die höchstgelegene Stadt Frankreichs. Auch zahlreiche bekannte Pässe, die regelmäßig bei der Tour de France gefahren werden, liegen in greifbarer Nähe.

Während des Aufenthaltes sind wir auf dem 3 Sterne Campingplatz „Camping Le Montana“ im Val des Prés in prachtvoller Landschaft und mit herrlichem Ausblick auf die umliegenden Berge untergebracht. Der Campingplatz ist mit einer guten Infrastruktur und einem beheizten Schwimmbad ausgestattet, verfügt über ca. 90 Stellplätze für Wohnmobile und unterschiedliche Mietunterkünfte (Mobilheim, Hütte, Bungalow, Zelt u. ä.) in verschiedenen

# NEWSLETTER 09/24

Größen und Preisklassen. Es ist der ideale Platz für alle, welche sich eine erholsame Pause in mitten in der Natur gönnen oder jegliche Form von Outdoor Sport betreiben möchten.

- von Spaziergängen über leichte Wanderungen direkt vom Campingplatz aus bis hin zu einfachen und schwierigeren Bergwanderungen
- Laufen, Joggen, Trailrunning auch auf Bergtrails
- alle Formen beim Fahren mit dem Mountainbike
- Rennrad fahren mit unterschiedlichen Anforderungen u. a. auch Pässe mit klangvollen Namen
- Rafting mit einem Guide auf der Durance
- einfach sich verwöhnen lassen und die Natur genießen (im Queyras-Naturpark oder im Nationalpark Ecrins)

**Der Termin für dieses Projekt ist vom Samstag, 30.08.2025 (Anreise) bis Samstag, 06.09.2025 (Abreise). Die Geselligkeit kommt dabei sicher nicht zu kurz!**

## **Stabilisierungstraining im Winter**

Ab November werden wir in der Sporthalle in Unterrodach wieder das beliebte Stabilisierungstraining anbieten können. Simone wird in bewährter Weise das Training übernehmen und leistungsgerechte Angebote je nach Teilnehmerkreis anbieten. Das Training soll einmal wöchentlich stattfinden und ca. 60 Minuten dauern. Den genauen Termin werden wir rechtzeitig bekannt geben.

## **Termine**

21.09. - Kessellauf in Kulmbach

06.10. - Kulmbach Trails

12.10. – Brauerei-Tour des ASC durch die Fränkische Schweiz

18.10. - Jahreshauptversammlung des ASC in Seibelsdorf

23.11. – Jahresabschluss und Weihnachtsfeier des ASC

01.12. – Radspitzlauf mit Jahresabschlussfeier der Kids

31.12. – Sportlicher Jahresabschluss für Walker, Läufer, Biker