



Liebe Mitglieder des ASC Marktrodach,

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 derzeit auch neugestaltet.

Auch die Flyer der Kids, der Lauf- und der Radabteilung und der neu erstellte, allgemeine Flyer unseres Vereins sind dort demnächst zu finden. Schaut einfach mal rein!

Sicher habt ihr über Social Media und/oder die örtlichen Tageszeitungen von unserem tollen Erfolg beim Quantensprung-Preis des BLSV erfahren. Zu den 4000€ für die Vereinskasse, die wir in die Jugendarbeit investieren wollen, gab es ja auch noch einen starken Imagefilm, der jederzeit auf YouTube abgerufen und angesehen werden kann. Ihr findet ihn unter:

https://www.youtube.com/watch?v=qllI_ZyOA5Y

Bald sind es nur noch zwei Monate bis zum 29. Mai – dem Datum unseres Lucas-Cranach-Laufs. Für alle Neu- und Wiedereinsteiger des Laufsports haben wir uns deshalb etwas ausgedacht. Einige von euch trainieren ja schon fleißig jeden Mittwoch zeitgleich zum Kids-Training mit Ines Gareis.

Dieses Angebot ist selbstverständlich offen für alle Vereinsmitglieder! Wer also Interesse hat, sich gezielt für den Lauf vorzubereiten, kann sich gerne anschließen. Dani Gareis wird entsprechende Trainingspläne erstellen, die dann individuell umgesetzt werden können. Wer Lust hat, sich am Mittwoch anzuschließen, kann auf der Bahn bei Ines insbesondere seine Lauftechnik

schulen und an den Basics arbeiten. Zusätzlich dazu bietet Simone Gerstmayer **ab dem 7. April** immer montags ein „lockeres“ Läuferchen in der Gruppe an. Da werden Grundlagenausdauer und Austausch im Mittelpunkt stehen. Das Stabi-Training mit Simone in der Turnhalle Marktrodach endet am 31. März, so dass sie danach montags Kapazitäten frei hat. Für die dritte Trainingseinheit gibt es bestehende Laufgruppen des ASC, an die man sich anschließen kann, bzw. ihr „connected“ euch intern oder läuft für euch – ganz im eigenen Rhythmus. Mit dieser Vorbereitung habt ihr alles was man braucht, um am 29. Mai beim Lucas-Cranach-Lauf die 5km oder die 10km so zu schaffen, wie ihr es euch vorstellt!

An unserer **Jahreshauptversammlung am 14. März 2025** (Beginn 19 Uhr, im Saal Gareis in Seibelsdorf) werden wir euch genauer zu diesem Lauf-**Projekt „Fit für den LCL“** informieren und können an dieser Stelle sicher auch anstehende Fragen beantworten. Nur noch so viel vorab:

Ein erstes Treffen aller am (Wieder-)Einsteiger-Training Interessierten findet dann am **Sonntag, 16. März um 16 Uhr auf der Laufbahn am Schulzentrum** statt.

Also - „Save the Dates“:

- ➔ JHV 14.03.2025, 19 Uhr, Saal Gareis
- ➔ Erster Lauftreff für Einsteiger 16.03.2025, 16 Uhr Laufbahn am Schulzentrum

Alle anderen Tagesordnungspunkte der Versammlung könnt ihr der dazu bereits versendeten Einladung entnehmen.

Wir freuen uns auf euch!

Mit herzlichen Grüßen

Ine Ferner, im Namen des Vorstandsteams