

Fitness-Treff 2018/2019, Turnhalle Vorra Lauf-Treff 2019: wir kommen nach.....????

Fitness- Treff:

jeden Dienstag Fitness-Treff in der Turnhalle Vorra
von Mitte Oktober bis Ende Februar Ski- und Wirbelsäulengymnastik, Stretching,
Step-Dance.
Jogakurse in Zusammenarbeit mit der VHS

siehe jeweils aktuell auf unserer Internet-Seite sowie dem Vereinskaler der HZ

2019 Lauf- Treff wir kommen am.....nach.....

| | | |
|---------------------|--------------------------------|---|
| 12. März 2019..... | 18:00 | Vorra, Schulhaus |
| 19. März..... | 18:00 | Artelshofen, Pfarrhaus |
| 26. März..... | 18:00 | Vorra, Schulhaus |
| 02. April..... | immer 19:00..... | Velden, alter Sportplatz Viehhofener Straße |
| 09. April..... | | Vorra, Schuttplatz, Stöppacher Straße |
| 16. April..... | | Hubmersberg, Parkplatz Hotel Lindenhof |
| 23. April..... | Auftakt Lauf 10..... | Artelshofen, Eisenbahnbrücke Pflanzgärten |
| 30. April..... | | Raitenberg, Abzweigung Münzinghof |
| 07. Mai..... | | Stöppach, Kurve bei Schwaiger Hütte |
| 14. Mai..... | | Unterkrumbach Ortseingang |
| 21. Mai..... | | Vorra, Hirschbacher Berg |
| 28. Mai..... | | Gerhelm, Schäferkarrn |
| 04. Juni | | Pommelsbrunn, S-Bahnhalt |
| 11. Juni | | Düsselbach, Pegnitzbrücke |
| 18. Juni | | Hubmersberg, Parkplatz Lindenhof |
| 25. Juni | | Eschenbach, Sportplatz |
| 02. Juli | | Grünreuth, Waldrand Richtung Engenthal |
| 06. Juli | Landkreislauf | 10 Etappen mit Ziel in Lauf |
| 09. Juli | | Hersbruck, Michelsberg, Bushalt Höhenweg |
| 12. Juli | Lauf 10 | Wolnzach in der Hallertau, Lauf 10 des BR |
| 16. Juli | | Hartenstein, am Kulinario |
| 23. Juli | | Artelshofen, Eisenbahnbrücke Pflanzgärten |
| 30. Juli | | Baggersee, Parkplatz bei Kiosk |
| 06. August..... | | Lungsdorf, Pegnitzbrücke |
| 13. August..... | | Henfenfeld, Ortsausgang am Hammerbach |
| 20. August..... | | Unterkrumbach Ortseingang |
| 27. August..... | | Stausee, Seeterrassen |
| 03. September | | Vorra, Hirschbacher Berg |
| 10. September | | Stöppach, Kurve bei Schwaiger Hütte |
| 17. September | | Artelshofen, Loipenstartplatz |
| 21. September | Schlösser-und Burgenlauf | 3er Mannschaftslauf rund um Kirchenreinbach |
| 24. September | 18:00 | Raitenberg, Abzweig. Münzinghof |
| 01. Oktober | 18:00 | Eschenbach, Sportplatz |
| 08. Oktober | 18:00 | Vorra Bahnhof, Pegnitztal-Laufstrecke |
| 12. Oktober | Samstag, 15 Uhr..... | Pegnitztal-Lauf |
| 15. Oktober | 18:00 | Neuhaus mit Kommune Einkehr |

Unsere Treffpunkte geben uns die Gelegenheit, unsere herrliche Gegend und Natur in ihrer Vielfalt kennenzulernen. Gleichzeitig wurde versucht, allen unseren Lauffreunden möglichst auch in ihrer direkten Heimat hin und wieder nahe zu kommen. Ich hoffe, das ist in fairer Weise gelungen.

Norbert

Ski-Club Artelshofen e. V.

Termine 2019



www.ski-club-artelshofen.de

| | | |
|----------------------|------------------------------|--|
| Freitag, Sonntag, | 18. Januar bis 20. Januar | Skifahrt der beiden Vereine SV Vorra und Ski-Club nach Neustift Stubaital |
| Samstag, Sonntag, | 09. März 10. März | Gemeineschießturnier der SG Artelshofen |
| Freitag, | 05. April | Jahreshauptversammlung 20.00 Uhr mit Neuwahlen im Vereinslokal "Juraschanze" in Artelshofen |
| Dienstag, | 23. April | Beginn "Lauf 10 Aktion" mit dem Bayerischen Rundfunk |
| Samstag, | 27. April | Frühjahrsputz aller Vereine in der Gemeinde ab 9 Uhr |

Vorschulkinderturnen jeden Montag von 15:30 bis 16:30 Uhr
und Kinderturner von 16:30 bis 17:30 Uhr mit Stefani Setschödi

| | | |
|----------------------|--------------------------------|---|
| Freitag, | 24. Mai | Schützenfest der Schützengesellschaft Artelshofen |
| Sonntag, | 26. Mai | im Schloßstadel |
| Samstag, | 06. Juli | 20. Landkreislaf mit Zielort Lauf /Peg. (bitte hier frühzeitig beim Lauftreff anmelden) |
| Freitag, | 12. Juli | Abschlusslauf Lauf 10 in Wolnzach |
| Samstag, | 31. August | Musik- Backofenfest mit dem Obst- und Gartenbauverein Vorra ab 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen |
| Samstag, Sonntag, | 07. September 08. September | Hüttenwanderung SV Vorra mit dem Ski-Club Artelshofen |
| Samstag, | 12. Oktober | 34. Pegnitztallauf über 10.000 Meter für Wettkämpfer, als reiner Pegnitztal-Lauf. Startzeiten ab 14.00 Uhr am Bahnhof in Vorra. |
| Mittwoch, | 06. November | Terminabsprache Vereinskalendar Gemeinde, 19: ³⁰ Uhr |
| Samstag, | 16. November | Jahresabschlussessen „Zum Grünreuther Schlößl“ |
| Samstag, | 14. Dezember | Adventsabend der Artelshöfer Vereine ab 16: ³⁰ Uhr |

Vorschulkinderturnen jeden Montag von 15:30 bis 16:30 Uhr
und Kinderturner von 16:30 bis 17:30 Uhr mit Stefani Setschödi

**Bitte auch die Anzeigen im Vereinskalendar der Hersbrucker Zeitung beachten!
und unsere Internetseiten**

**Wir suchen dringend Helfer
aus dem Elternkreis für das Kindertraining**

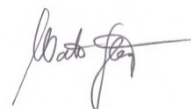
Was ich schon immer mal sagen wollte ...

Im Jahr 2012 wurde erstmalig die "Aktion Lauf 10" gestartet. Durch Zufall bin ich auf den Flyer gestoßen. 10 km in 10 Wochen! Wow - das ist ja klasse! Sofort stand fest, da mach ich mit! Bis dahin war joggen nicht so mein Ding. Bin jedes Mal zu schnell losgelaufen, nach kurzer Zeit war ich völlig platt. Joggen soll Spaß machen? Bis dahin unvorstellbar. Aber einen Versuch war's wert. Von Anfang an war ich begeistert. Langsam wurden die Strecken länger und nach 10 Wochen hatten wir tatsächlich das Ziel erreicht. Unglaublich, ich war mächtig stolz auf mich. Der Abschlusslauf in Wolnzach war dann das Highlight. Das Besondere jedoch ist, dass ich ganz tolle Menschen kennengelernt habe. Es sind richtige Freundschaften entstanden, die keiner von uns mehr missen möchte. Wir sind einfach eine klasse Truppe! Letztes Jahr haben wir sogar einen Halbmarathon gemeistert, was auch eine tolle Erfahrung war. Jedes Jahr kommen neue Läufer dazu und jeder wird herzlich aufgenommen. Unser Laufcoach ist sensationell, er macht jedem das Laufen schmackhaft. Wahnsinnig schöne Laufstrecken und imposante Naturschönheiten runden das Ganze ab! Ja, Laufen kann wirklich Spaß machen und "Lauf 10" hat mein Leben bereichert! Das wollte ich schon immer mal sagen ... Liebe Grüße Manu.

Unser Jahresprogramm beinhaltet wieder für alle etwas. Den Termin des Pegnitztallaufes haben wir diesmal bewußt in den Oktober gelegt, auch werden wir nicht auf die Höhen laufen, sondern dem Radweg über Enzendorf hinaus und wieder zurück auf dem Radweg. Auch auf das Schützenfest der SG Artelshofen im Mai möchten wir hinweisen.

Im Jahr 2018 verstarb unser langjähriger 2. Vorsitzender Michael Groß. Seit 1983 war er in diesem Amt für unseren Verein tätig und unterwegs. Er setzte sich immer und an jeder Stelle für den Ski-Club ein und opferte viel seiner Freizeit für uns und „für den Verein“, wie er es auch immer wieder sagte. Wir gedenken seiner an dieser Stelle mit großem Respekt. Ebenfalls im Jahr 2018 nahmen wir Abschied von Werner Rummer und Giesela Hubenzehnder. Wir gedenken auch ihrer an dieser Stelle.

Die Vorstandschaft bedankt sich bei allen Helfern für die im Jahr 2018 geleistete Unterstützung. Auch für 2019 benötigen wir wieder viel Hilfe von euch allen. Ihr solltet euch Gedanken machen, einmal ein Ehrenamt im Verein zu übernehmen. Wir wünschen allen für das Jahr 2019 viel Gesundheit und Erfolg in Sport und Beruf.



1. Vorsitzender, Walter Steger