

Fitness-Treff 2019/2020, Turnhalle Vorra Lauf-Treff 2020: wir kommen nach.....????

Fitness- Treff:

jeden Dienstag
von Mitte Oktober bis Ende Februar

Fitness-Treff in der Turnhalle Vorra
Ski- und Wirbelsäulengymnastik, Stretching,
Step-Dance.
Jogakurse in Zusammenarbeit mit der VHS

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

2020 Lauf- Treff wir kommen am.....nach.....

| | | |
|---------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| 03. März 2020..... | 18:00 | Vorra, Schulhaus |
| 10. März | 18:00 | Artelshofen, Pfarrhaus |
| 17. März..... | 18:00 | Baggersee |
| 24. März..... | 18:00 | Eschenbach, Sportplatz |
| 31. März..... | immer 19:00..... | Velden, neuer Parkplatz Ortseingang |
| 07. April..... | | Vorra, Schuttplatz, Stöppacher Straße |
| 14. April..... | | Hubmersberg, Parkplatz Hotel Lindenhof |
| 21. April..... | Auftakt Lauf 10..... | Artelshofen, Eisenbahnbrücke Pflanzgärten |
| 28. April..... | | Raitenberg, Abzweigung Münzinghof |
| 05. Mai..... | | Stöppach, Kurve bei Schwaiger Hütte |
| 12. Mai..... | | Unterkrumbach Ortseingang |
| 19. Mai..... | | Reichenschwand, Sportplatz |
| 26. Mai..... | | Gerhelm, Schäferkarrn |
| 02. Juni | | Pommelsbrunn, S-Bahnhalte |
| 09. Juni | | Düsselbach, Pegnitzbrücke |
| 16. Juni | | Hubmersberg, Parkplatz Lindenhof |
| 23. Juni | | Eschenbach, Sportplatz |
| 30. Juni | | Grünreuth, Waldrand Richtung Engenthal |
| 07. Juli | | Hersbruck, Michelsberg, Bushalt Höhenweg |
| 14. Juli | | Hartenstein, am Kulinario |
| 21. Juli | | Artelshofen, Eisenbahnbrücke Pflanzgärten |
| 28. Juli | | Baggersee, Parkplatz bei Kiosk |
| 04. August..... | | Lungsdorf, Pegnitzbrücke |
| 11. August..... | | Hubmersberg, Parkplatz Lindenhof |
| 18. August..... | | Unterkrumbach Ortseingang |
| 25. August..... | | Stausee, Seeterrassen |
| 01. September | | Vorra, Hirschbacher Berg |
| 08. September | | Stöppach, Kurve bei Schwaiger Hütte |
| 15. September | | Artelshofen, Loipenstartplatz |
| 22. September | 18:00 | Raitenberg, Abzweig. Münzinghof |
| 29. September | 18:00 | Eschenbach, Sportplatz |
| 06. Oktober | 18:00 | Vorra Bahnhof, Pegnitztal-Laufstrecke |
| 10. Oktober | Samstag, 15 Uhr..... | Pegnitztal-Lauf |
| 13. 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 2020



www.ski-club-artelshofen.de

| | | |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Freitag, Sonntag, | 24. Januar bis 26. Januar | Skifahrt der beiden Vereine SV Vorra und Ski-Club nach Neustift Stubaital |
| Samstag, Sonntag, | 07. März 08. März | Gemeineschießturnier der SG Artelshofen mit Siegerehrung Sonntag 18 Uhr |
| Freitag, | 17. April | Jahreshauptversammlung 20.00 Uhr im Vereinslokal "Juraschanze" in Artelshofen |
| Samstag, | 18. April | Frühjahrsputz aller Vereine in der Gemeinde ab 9 Uhr |
| Dienstag, | 04. Mai | Beginn "Lauf 10 Aktion" mit dem Bayerischen Rundfunk |

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

SKI - TENNIS - LAUFTREFF 2020 -
LEICHTATHLETIK - SPORTABZEICHEN 2020

| | | |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Freitag, | 01. Mai | Wanderung der Artelshöfer Vereine |
| Samstag, | 16. Mai | 21. Landkreislaf mit Zielort Ezelsdorf bei Burgthann (bitte hier frühzeitig beim Lauftreff anmelden) |
| Freitag, | 17. Juli | Abschlusslauf Lauf 10 in Wolnzach (Terminänderung) |
| Samstag, | 29. August | Musik- Backofenfest mit dem Obst- und Gartenbauverein Vorra ab 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen |
| Samstag, Sonntag, | 05. September 06. September | Hüttenwanderung SV Vorra mit dem Ski-Club Artelshofen |
| Samstag, | 10. Oktober | 35. Pegnitztallauf über 10.000 Meter für Wettkämpfer, als reiner Pegnitztal-Lauf. Startzeiten ab 14.00 Uhr am Bahnhof in Vorra. |
| Mittwoch, | 11. November | Terminabsprache Vereinskalendar Gemeinde, 19: ³⁰ Uhr |
| Samstag, | 14. November | Jahresabschlussessen Vereinslokal „Bella Roma“ ehemals Juraschanze Artelshofen ab 18:30 Uhr |
| Samstag, | 28. November | Weihnachtsmarktfahrt |
| Samstag, | 12. Dezember | Adventsabend der Artelshöfer Vereine ab 16: ³⁰ Uhr |

Vorschulkinderturnen jeden Montag von 15:30 bis 16:30 Uhr
und Kinderturnen 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 ...

Hällöchen ihr Lieben

...habe voriges Jahr mit großer Aufmerksamkeit Manu's Artikel gelesen.

Die Rubrik "was ich schon lange mal sagen wollte" möchte ich jetzt erweitern.

Heute möchte ich euch mal berichten wie der Lauftreff mein Leben veränderte.

Mein Leben war geprägt von Migräne, (mit allem Drum und Dran, Arztbesuche, jede Menge Medikamente. Mein einziger Wunsch: schmerzfrei für einen gewissen Zeitraum.

Tabletten habe ich wie Bonbons genommen. Eines Tages eröffnete mir ein Neurologe: Mädels, wenn du so weiter machst, gebe ich dir noch 4 Wochen. Das war wie eine kalte Dusche.

Von da an versuchte ich einiges zu ändern. Mit zu meinem Plan gehörte der Vorsatz mehr Bewegung in mein Leben zu bringen. Ein Zumba Kurs brachte mich dann nach Vorra.

Und irgendwann stand Norbert vor mir mit dem Angebot, mir in 10 Wochen beizubringen wie man 10 km joggt. Oje hab ich gedacht, das schaffst du nie!

Der Anfang war auch echt hart. Meine Badewanne mein bester Freund, weil mir echt alles weh tat. Aufgeben stand nie zur Debatte, weil ich so viele nette Menschen kennen und lieben gelernt habe, so dass es mir jeden Dienstag eine Freude war am Lauftreff teilzunehmen. Das ist jetzt 7 Jahre her! Was ich nie für möglich gehalten hätte: Joggen gehört jetzt zu meinem Leben und das ist gut so. Migräne und Medikamente halten sich in Grenzen und aus den prophezeiten 4 Wochen werden, so hoffe ich noch viele, viele Jahre die ich mit euch und Norbert noch so manches Bögele laufe.

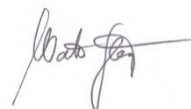
Was ich schon immer mal sagen wollte: Danke für viele schöne Momente und dem guten Gefühl dass ich mich immer, egal bei was, auf euch verlassen kann.

Wir sehen uns....mit lieben Grüßen Moni F.

Unser Jahresprogramm beinhaltet wieder für alle etwas. Den Termin des Pegnitztallaufes haben wir wieder in den Oktober gelegt. Der neue Termin kommt bei den Läufern ganz gut an. Der Lauf findet daher wieder auf dem Radweg statt über Enzendorf hinaus und wieder zurück. Hoffen wir wieder auf gutes Laufwetter!

Im Jahr 2019 verstarben unsere Mitglieder Georg Renner und Dr. Georg Reif. Wir gedenken ihrer nochmals an dieser Stelle.

Die Vorstandschaft bedankt sich bei allen Helfern für die im Jahr 2019 geleistete Unterstützung. Auch für 2020 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 2020 viel Gesundheit und Erfolg in Sport und Beruf.



1. Vorsitzender, Walter Steger