

Zusammenfassung des Abschlussfestes 29.Mai 2011



Bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein konnten die frisch gebackenen und die erfahrenen Marathonis einen schönen Abend verbringen. Nach Kaffee und Kuchen wurde schon bald der Grill angeworfen. Der Trainer überreichte die Urkunden und kleine Geschenke für einige Kursteilnehmer.

- ? Zunächst mal : **Vielen Dank** für „das Geschenk“ an mich. Ich war sehr überrascht und natürlich hoch erfreut . Der Inhalt des Sparschweines wird wohl Sani Schmidt erhalten...und der Herr Buchholz in Gonsenheim.
- ? Besonderen Dank an meine Co-Trainer : Klaus,Coskun,Günter und Rolf !!!
- ? Möchte mich auch nochmal bei dem Org-Team , Silvia und Petra bedanken. Super organisiert.

- ? Folgekurs 2011/2012 = Start ist Oktober. Gebühr beträgt 40.- für TVLer und 80.- für noch nicht TVLer. Es lohnt sich also in den TVL einzutreten. Wer sich noch anmelden will, bitte eine Info an mich, bzw. eine mail. Noch ist Zeit. Werde Anfang September eine Erinnerungsmail schicken.

Man muss nicht zwingend nach dem A in den F-Kurs. Auch eine Wiederholung ist jederzeit möglich. Wer keine „große“ Zeitverbesserung anstrebt , ist im F1-Kurs richtig. Oder auch erst mal in die F-Gruppe und nach 2 oder 3 Monaten zurück in die A. Ein Gruppenwechsel ist , nach Rücksprache mit mir , und den Trainern, möglich. F2 strebt eine gute Zeitverbesserung auf den 21km an, ebenso die Fplus-Gruppe ,die als Einstieg eine HM-Zeit von +- 2 Stunden vorsieht. Bleibt die 21auf42. Hier sind alle aus F2 und F+ gefragt, die sich an die 42,2 km wagen wollen. Nur Mut !!

- ? **Lauftreff-** Termine ab Juni, Juli, August : Dienstags + Donnerstags 19 Uhr, Sonntags 9:00 Uhr jeweils am der Treppe des TVLs, ansonsten 10 Uhr. Die Treffen sind offen für JEDER/MANN/FRAU , auch für die, die sich nicht zum Folgekurs angemeldet haben. Bitte diese Zeiten nicht verändern. Danke.
- ? Jeden ersten Donnerstag im Monat, nach dem Lauftreff, ist **Stammtisch** (ab 19:30 Uhr) Vorschläge werden gerne angenommen.

Sportabzeichen

Dies ist mir ein persönliches Anliegen, wie ihr sicher schon bemerkt habt und was den ein oder andern Schmunzler schon hervorgerufen hat. Es geht darum, dass der TVL den 1. Platz in Rheinland Pfalz auch 2011 wieder erreichen will .

444 Abzeichen waren es in 2010. Dieses Jahr wollen wir die diese Zahl wieder schaffen, oder auch die 500. Man muss sich Ziele setzen. Denke dies sollten Marathonis wie ihr verstehen und unterstützen. Danke
Im Mai begann das Sportabzeichen-Training. (18:30 – 20:00) auf dem TVL-Sportplatz. Wer montags nicht kann, sagt mir bitte , wann es passt und wir treffen uns dann. Auch mittwochs von 17:30 bis 18:30 wird geübt. Es gibt immer eine Ersatzübung, falls mal was nicht erreicht wird.
(zB.: Kugelstoß, Ersatz : 100 m schwimmen , oder Gewichtheben, oder...)
Schwimmtermine usw. gebe ich noch bekannt. Man kann aber auch direkt den netten Bademeister bitten die Schwimmzeit zu stoppen. 200 m muss jede/r.!

Viele von euch haben schon die Kurz- und die Langstrecke erfüllt. Der Rest ist easy. Wir können ja donnerstags mal einen schönen Event daraus machen. ??

Denkt auch an das Fitness-Konditionstraining. Beim TVL könnt ihr fast an jedem Tag trainieren. Wer zu mir möchte , kommt Mittwochs 17:30 bis 18 :30,

Internetseite www.von0auf21.de und www.tv-laubenheim.de öfters mal rein schauen. Dort gibt es immer neue Infos und Bilder.

Ihr seid ne tolle Gruppe und ich freue mich auf die nächsten Kurse.
VIELEN DANK !!

Euer

Harry