

LÄUFER - INFO

der

LLG SPRINGE e.V.

Nr. 1

März 2017

Treffs für Läufer: sonntags 9:00 Uhr
 jeden 1. Sonntag im Monat Parkplatz
 Sophienhöhe/Springe
 sonst Holzlagerplatz Eldagsener Straße/ Saupark
 mittwochs 18:00 Uhr Parkplatz Hallenbad Springe

Treffs für Walker : nach Absprache mit Hans-Jürgen Lühring Tel. 05041/4403

14.03.17 ab 19:00 Uhr Stammtisch in der Gaststätte „Auf'm Hof“
 Fünfhausenstr. 14, 31832 Springe
 BESPRECHUNG DES 41.SDM

20.03.17 Infoabend zum Laufseminar bei meta Fackler GmbH
 Philipp-Reis-Str. 3, 31832 Springe

25.03.17 41. Springe-Deister-Marathon, Aufbau ab 7:30 Uhr

11.04.17 ab 19:00 Uhr Stammtisch in der Gaststätte „Auf'm Hof“ in Springe

09.05.17 ab 19:00 Uhr Stammtisch in der Gaststätte „Auf'm Hof“ in Springe

21.05.17 4 ½-Stundenlauf am Naturfreundeheim in Springe

02.06.17 Döhrener Abendlauf

13.06.17 ab 19:00 Uhr Stammtisch in der Gaststätte „Auf'm Hof“ in Springe

17.06.17 Söltjerlauf in Bad Münden

Springe-Deister-Marathon

Der **41. Springe-Deister-Marathon** findet am **Samstag, den 25.03.2017** statt.

Den Orgaplan erhaltet Ihr in Kürze separat per Email.

Wer sich dennoch in der Einteilung nicht wiederfindet oder unbedingt eine andere Funktion haben möchte, melde sich bitte **frühzeitig!** bei der 1. Vorsitzenden Heike Heinemeyer (Tel. 05041/8750), damit wir umdisponieren können. Genauso informiert ihr bitte Heike, wenn ihr kurzfristig doch nicht an der Veranstaltung teilnehmen könnt. Natürlich sind weitere Helfer (Freunde, Familienmitglieder) jederzeit willkommen!

Alle Organisatoren und Helfer aus dem Start-Ziel-Bereich, der Halle, der Auswertung sowie der Versorgung treffen sich um **7:30 Uhr** vor der Halle. Bitte bringt auch jeder noch einen Besen mit, damit wir die Plane, die in der Halle ausgelegt wird, glatt fegen können.

Wir treten einheitlich in der blauen Laufjacke bzw. T-shirts auf.

Für die Streckenposten auf öffentlichen Straßen werden Warnwesten ausgeteilt.

Die Einweisung **für alle** findet um **09:30 Uhr** in der Halle statt.

Schaut bitte noch mal in die Ausschreibung hinein. Jedes LLG-Mitglied sollte sich mit den Daten und Angeboten unserer Veranstaltung eingehend vertraut machen. Startzeiten und Startplätze sollten für jeden Lauf bekannt sein. Jeder von uns muss Auskunft geben können.

Auch den Streckenverlauf sollte ein jeder von uns kennen. Insbesondere sollte jeder auf die Möglichkeit der Nutzung des Hallenbades hinweisen!

Zur Unterstützung unseres Buffets benötigen wir auch in diesem Jahr wieder so viele Kuchenspenden wie möglich. Auch diejenigen, die am Veranstaltungstag nicht dabei sein können, bitten wir, auch Kuchen vorbei bringen lassen.

Darüber hinaus benötigen wir anfangs auch große Pumpthermkannen mit Kaffee .

An der Stelle schon mal ein herzliches Dankeschön!

Wir würden uns freuen, wenn zum Aufräumen der Halle nach der Veranstaltung genauso viele Leute oder mehr wie in den Vorjahren anwesend wären, damit dann jeder rechtzeitig zum Essen erscheinen kann.

Traditionsgemäß treffen wir uns hinterher wieder mit allen Helfern ab 19:00 Uhr zum gemeinsamen Essen im Cafe Kumlehn.

Laufseminar

In diesem Jahr bieten wir wieder das Laufseminar für Laufanfänger an. Der Infoabend dazu findet am **Montag, den 20.03.2017 um 19:00 Uhr** in den Räumlichkeiten der Firma meta Fackler, Philipp-Reis-Str. 3, in Springe statt. Das Laufseminar an sich, startet am **Mittwoch, den 05.04.2017** und wird über 12 Wochen dauern.

Das Laufseminar soll zukünftig alle 2 Jahre statt finden und ist selbstverständlich auch an die Mitglieder der LLG Springe gerichtet, die ihre Laufkenntnisse wieder auffrischen und wieder regelmäßig am Lauftreff teilnehmen möchten.

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei.

Gemeinschaftsläufe 2017

Auch in diesem Jahr übernimmt die LLG Springe e.V. die Startgebühren für seine Mitglieder bei folgenden Läufen:

Veranstaltung	Internetseite	Anmeldeschluss	Veranstaltungstag
Döhrener Abendlauf	www.doehrener-abendlauf.de	30.05.17	02.06.17
Söltjerlauf	www.sc-badmuender.de	11.06.17	17.06.17
Bad Pyrmont	www.badpyrmont-marathon.de	?	29.07.17
Wisent Run	www.vfvconcordia.de	06.08.17	11.08.17
Hiddest. Rübenlauf	www.ruebenlauf.de	14.09.17	17.09.17
Silvesterlauf Hasede	www.lauftreff-tushasede.de	?	31.12.17

Der Verein übernimmt die Kosten wie folgt:

- Der Teilnehmer meldet sich vor dem Ablauf der Anmeldefrist beim Sportwart Danilo Striegler an.
- Der Teilnehmer der sich angemeldet hat, und nicht kommen kann, muss die Startgebühr bezahlen.
- Der Teilnehmer der sich angemeldet hat, und wegen Krankheit nicht kommen kann, muss sich mindestens 24h vor dem Veranstaltungstag beim Sportwart abmelden. Sonst zahlt er auch die Startgebühr.
- Teilnehmer die sich am Veranstaltungstag entschließen sich persönlich anzumelden, bekommen die Startgebühr, gegen Vorlage der Quittung vom Verein zurück, aber nicht die Nachmeldegebühr.

- An dem jeweiligen Tag, übernimmt der Verein lediglich die Startgebühr für einen Lauf, unabhängig davon, für wie viele Läufe sich das Mitglied angemeldet hat. Beispiel: zuerst Start über 5km, danach Lauf über 10km

4 ½-StundenLauf

Am **Sonntag, den 21.05.2017** findet wieder der LLG-interne 4 ½-StundenLauf statt.

Ab 8:00 Uhr kann am Naturfreundeheim in Springe gestartet werden. Die Startzeit wählt jeder selbst.

Dazu trägt man sich in die am Start ausliegende Liste ein und startet selbstständig. Danach muss jede Runde vermerkt werden. Startberechtigt sind Läufer, Walker, Kinder.

Die Anzahl der Runden ist entscheidend, nicht die Zeit.

Ab 13:00 Uhr steht uns die Grillhütte zur Verfügung. Zum gemütlichen Beisammensein sind natürlich auch alle Mitglieder, die nicht mitgelaufen sind, sowie Partner und Freunde des Vereins, herzlich eingeladen.

Es wäre schön, wenn wieder jeder einen Beitrag in Form von Salaten, Dessert, Kuchen oder anderen schönen Leckereien leisten könnte. Das Grillfleisch sowie die Getränke werden vom Verein gesponsert.

Bitte denkt daran eigenes Geschirr, Besteck, etc. mitbringen!

Nähere Informationen zur Anmeldung erfolgen noch.