

Sondernewsletter Lauf geht's:

Lauf-geht's Trainingsstart ab Sonntag 21. Juni – Verschiebung der Meilensteinkontrolle

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

endlich ist es soweit. Wir dürfen mit dem Training beginnen.

Ab Sonntag, 21 Juni 2020 starten unsere Laufgruppen. Unser Vorgehen ist mit dem Gesundheitsamt abgestimmt und die Trainings sind bei den jeweiligen Ortspolizeibehörden angemeldet.

Dieses Jahr ist alles etwas bürokratischer, aber das halten wir aus. Hauptsache, es geht endlich los! Auf einige Regeln muss ich hinweisen, denn sie sind Vorschrift und ich bitte jeden von Euch, sich dran zu halten!

Lauf-geht's-Regeln in der Corona-Zeit

Die aktuelle Corona-Verordnung für Baden-Württemberg erlaubt ein Training von bis zu 10 Personen im Wald, Feldern u.ä. („öffentlichen Raum“). Das bedeutet 1 Trainer plus 9 Teilnehmer. Wir werden die Gruppen entsprechend einteilen. Einzelheiten dazu weiter unten.

Es gelten folgende Regeln:

1. Die Gruppengröße von 9 Teilnehmern plus 1 Trainer und darf nicht überschritten werden.
2. Während der Läufe besteht kein Zwang, einen Mundschutz zu tragen. Es steht jedem frei, dies dennoch zu tun.
3. Bitte achtet beim Laufen darauf, den vorgeschriebenen Sicherheitsabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Dies gilt auch für Mobi- und Stabiübungen, die wir in diesem Jahr nicht zu Beginn, sondern während des Trainings auf einer breiten Lichtung im Wald machen.
4. Bitte erscheint schon in Sportkleidung. Ein Umziehen vor Ort, Duschen etc. kann derzeit nicht stattfinden.
5. Bitte haltet alle jetzt bekannten Niesetikette ein.
6. Wascht und ggf. desinfiziert euch vor dem Training die Hände und vermeidet Händeschütteln und Abklatschen.
7. Erkrankte Personen und Personen, die Symptome zeigen, dürfen keinesfalls am Training teilnehmen. Unsere Trainer haben das Recht, sie im Verdachtsfall vom Training auszuschließen.
8. Wir müssen gegenüber dem Gesundheitsamt Listen vorhalten, wer in welcher Gruppe gelaufen ist. Dazu stellen wir den Trainern an den einzelnen Laufstandorten Namenslisten bereit, die sie abhaken. Eine Zuordnung von weiteren Daten findet nicht statt. Diese würden wir nur auf Aufforderung des Gesundheitsamtes zuordnen und weiterleiten. Ansonsten vernichten wir die Listen nach 4 Wochen wie es allgemein vorgeschrieben ist.
9. Den Anweisungen der Trainer bitte unbedingt Folge leisten.
10. Behaltet trotz dieser Einschränkungen ein Lächeln auf den Lippen und freut Euch, wieder zu gemeinsam zu Laufen. 😊

Diese Verordnung gilt in der jetzigen Form zunächst bis zum 30. Juni. Es ist davon auszugehen, dass danach weitere Erleichterungen kommen werden, die wir natürlich auch umsetzen. Wir planen das Laufen in dieser Form zunächst bis zum 12.7. Dann organisieren wir u.U. um.

Einteilung in Gruppen nach Fitness-Stand

Am 21. Juni befinden wir uns in der **Trainingswoche 11**.

Wir bekommen Mails von Teilnehmern, die uns schreiben, sie sind schon gut in Form und laufen die 10-Kilometer locker-flockig. Ebenso erreichen uns Mails von Teilnehmern, die sagen, dass sie sich mit dem Alleintraining schwer tun und sie noch nicht richtig „auf Tour“ kommen. Wir haben Verständnis dafür und unser Ziel ist es, alle abzuholen.

Eine Herausforderung ist es daher, die Trainingsgruppen einzuteilen. Natürlich trainieren Walker mit Walker, Einsteiger mit Einsteigern und Fortgeschrittene mit Fortgeschrittenen. Aber auch innerhalb der Gruppen wird es Unterschiede geben. Wir werden beim ersten Training den Leistungsstand abfragen, entsprechend einteilen und dann „auf gut Glück“ loslaufen.

Habt bitte Verständnis dafür, dass unser Trainer euch ggf. bitten, die Gruppe zu wechseln, weil ihr für den Durchschnitt zu langsam oder zu schnell seid. Auch ihr selbst könnt das jederzeit mit eurem Trainer abstimmen. Das ist nicht ungewöhnlich und war auch schon in den Vor-Corona-Jahren so!

Trainingsbeginn in Westhausen am Sonntag, 21.6.

Walker

Treffpunkt der Walker ist am

Sonntag, 21.6. um 8:30 Uhr in der Wöllersteinhalle, Jahnstrasse 6 in Westhausen.

Ihr werdet in vier Walkinggruppe mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

In den **Folgewochen (ab 28.6.)** ist der Treffpunkt dann **immer um 8:30 Uhr auf dem Sportplatz.**

Bitte dort immer in einer Ecke mit eurem Trainer treffen und die Gruppen nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Lauf-Einsteiger („Latte“) und Lauf-Fortgeschrittene („Cappucino“)

Treffpunkt ist am

Sonntag, 21.6. um 9:00 Uhr in der Wöllersteinhalle, Jahnstrasse 6 in Westhausen.

Ihr werdet in zwei Einsteigergruppen und zwei Fortgeschrittenengruppen mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

In den **Folgewochen (ab 28.6.)** ist der Treffpunkt dann immer

- **Für die Einsteiger um 9:00 Uhr auf dem Pausenhof der Probstschule**
- **Für die Fortgeschrittenen um 9:00 Uhr auf dem Platz vor dem Rathaus.**

Bitte auch dort immer in einer Ecke mit eurem Trainer treffen und die Gruppen nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Trainingsbeginn in Neresheim am Sonntag, 21.6. und Dienstag, 23.6.

Alle Läufer

Treffpunkt ist am

Sonntag, 21.6. um 9:00 Uhr auf dem Edeka-Parkplatz in Neresheim.

Ihr werdet in Gruppen mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Alle Walker

Treffpunkt ist am

Dienstag, 23.6. um 18:30 Uhr auf dem Parkplatz von Omnibus Rupp in Neresheim.

Badbrunnenweg 6/1.

Ihr werdet in Walkinggruppe mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Trainingsbeginn in Aalen am Montag, 22.6.

Alle Walker

Treffpunkt ist am

Montag, 22.6. um 18:30 Uhr auf dem hintersten Parkplatz am Krematorium im Rohrwang

Stadionweg, bis hinten durchfahren und dort parken

Ihr werdet in Walkinggruppe mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Alle Läufer

Treffpunkt ist am

Montag, 22.6. um 19:00 Uhr auf dem hintersten Parkplatz am Krematorium im Rohrwang

Stadionweg, bis hinten durchfahren und dort parken

Ihr werdet in Gruppen mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Trainingsbeginn in Schwäbisch Gmünd am Donnerstag, 25.6.

Alle Walker

Treffpunkt ist am

Donnerstag, 25.6. um 18:30 Uhr in der Weststadt auf dem Schulhof der Stauferschule.

Heinrich-Steimle-Weg 1

Ihr werdet in Walkinggruppe mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Alle Läufer

Treffpunkt ist am

Donnerstag, 25.6. um 18:30 Uhr in der Weststadt auf dem Parkplatz der Stauferschule.

Heinrich-Steimle-Weg 1

Ihr werdet in Walkinggruppe mit je einem Trainer eingeteilt und beginnt unmittelbar mit dem Training.

Dieser Treff gilt bis auf weiteres. Bitte achtet in den Folgewochen darauf, dass sich die Gruppen dort immer in einer Ecke mit dem jeweiligen Trainer treffen und die Gruppen sich nicht mischen.

Wir müssen uns auch hier streng an die Corona-Regeln halten.

Verschiebung der Meilensteinkontrolle

Wir werden die für den 27. Juni vorgesehene Meilensteinkontrolle verschieben.
Jetzt ist es erst einmal wichtig, mit dem Training zu beginnen und zu schauen, wie der Stand ist.
Die Kontrolle findet aber auf jeden Fall vor den Sommerferien statt!

Auf geht's bei Lauf-gehts
Ganz herzliche Läufergrüße

Wolfgang Grandjean und das ganze Lauf-geht's team