



„De Läufer“

März

In dieser Ausgabe:

11.03.2010	Start Walking, Lauftrüff
13./14.03.2010	Skiweekend Hoch-Ybrig
13.-20.03.2010	Laufschuhkauf 20% Tower Sports
27.03.2010	Männedörfler Waldlauf (Clubmeisterschaft)

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 20.03.2010 (an Martin Brucherseifer)

Programm

Start Laufträff, Walking

Donnerstag, 11. März

Liebe laufbegeisterte Diembergler

Auch wenn der Winter noch lange nicht zu Ende geht, es Draussen immer noch zum Teil eisig ist, der Laufträff ist vom Winterschlaf erwacht. Also nehmt Euren Vorsatz fürs neue Jahr ernst und startet doch wieder mit uns in die neue Laufsaison. All diejenigen, die ein Fettpolster über die kalten Wintertage gekriegt haben oder die sonst eine Ausrede hatten, sind nun gefragt!!!

Der Laufträff 2010 startet für Jedermann(frau) im Dorftreff in Eschenbach um 18.30 Uhr mit dehnen. Danach beginnt das Lauftraining in verschiedenen Stärkengruppen. Es wäre schön wenn wieder möglichst viele Diembergler erscheinen würden. Noch schöner wäre es, wenn ihr Werbung für unseren Verein machen würdet und eure Kollegen, Nachbarn, Verwandte usw. auch für den Laufträff begeistern könntet.

Viel Spass und ein tolles Training wünscht
Sibylle Morger

Auch die Walker/innen beginnen nach dem Winterschlaf am 11. März wieder mit dem regelmässigen Training.
Der Treffpunkt ist zur gleichen Zeit am selben Ort wie der Lauffreff.
Ab 7. April wird Reto Zahner wieder einen Kurs für Neueinsteiger anbieten. Er findet 5 mal jeweils am Mittwochabend um 18:30Uhr statt.
Interessierte können sich bei Reto Zahner melden.

SKIWEEKEND 2010 IM HOCH-YBRIG

Samstag/ Sonntag, 13./14 März 2010

Falls Du Lust hast mitzukommen, melde Dich bei Kari Eicher.

Genauere Info's kannst Du aus der Februarzeitung entnehmen.

Einkaufswoche Tower Sports

Vom Samstag 13. März bis Samstag 20. März findet wieder eine Einkaufswoche bei Tower Sports statt. Alle Mitglieder des SCD profitieren von **20% Rabatt auf alle (Lager)-Laufsport-Artikel**. Bitte unbedingt die beiliegende Einladung zum Einkauf mitnehmen.

Eine umfassende Laufanalyse braucht mindestens eine halbe Stunde Zeit, bitte **meldet euch unbedingt vorher telefonisch an**, siehe Einladung (Beilage).

Viel Spass
Denise

1. MEISTERSCHAFTSLAUF AKTIVE

Samstag, 27. März

<i>Männedörfler Waldlauf</i>	11.5km/5.3km
Startzeiten:	M20-40 15.20Uhr
	M50-60 14.50Uhr
	U20 14.10Uhr

Treffpunkt: Um 12.15 Uhr auf dem alten Gemeindehausplatz in Eschenbach.

Auf zahlreiche Konkurrenz aus den eigenen Reihen freut sich Euer Trainingsleiter Ivo.

Aufruf Tenue-Bestellung

An alle Diembergler, welche nicht an der HV waren. Wir werden in Kürz eine Nachbestellung folgender Tenue-Artikel (Grundausrüstung) vornehmen.

- Kurzarmshirt Damen/Herren
- Tights Damen/Herren
- Träger-Shirt Damen/Herren
- Running-Shorts Damen/Herren

Bitte meldet euch bis spätestens 7. März bei mir, falls ihr noch etwas bestellen möchtet.

Gruss

Denise

SCHLUCHSEELAUF WELLNESS-WEEKEND, SCHWARZWALD

Sonntag/Montag, 09/10. Mai 2010

Programm: Sonntag 09.Mai Anreise, Startzeit Schluchseelauf 10:10 Uhr. Nach dem Lauf gehen wir ins Wellnesshotel Auerhahn in Schluchsee, das ca.3.5km vom Start / Ziel entfernt ist. Dort stehen das Buffet, die Wellnesslandschaft sowie Kaffee und Kuchen für uns bereit, bevor das Nachtessen „Verwöhnmenue“ serviert wird. Nach der Übernachtung und einem tollen Frühstück kann man sich nochmals beim Wellness erholen, bevor wir dann die Heimreise antreten. Weiter im Preis inbegriffen sind die alkoholfreien Getränke. Das ganze Hotelarangement beträgt ca. Eur 97.- pro Person.



Weitere Angaben über den Lauf findest du auf folgender Home-Page

<http://www.schluchseelauf.de/>

Anmeldeschluss: 31.3.09

Anmeldungen nimmt Urs Blöchliger entgegen.