

Dezember 2021

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,  
liebe Freundinnen und Freunde des Barbarossalaufs in Erlenbach a. Main,

die Corona-Maßnahmen prägen unser Leben in diesem Dezember sehr viel mehr als die meisten von uns noch im Spätsommer erwartet hätten. Die Ausübung des Breitensports ist zu Zeit nur unter strengen Restriktionen möglich, aber dennoch blicken wir bereits auf das kommende Jahr und haben in der letzten Vorstandssitzung einige richtungweisende Beschlüsse gefasst.

## Ausdauersport im Dezember

Die bayerische Hygieneschutzmaßnahmenverordnung schreibt aktuell vor, dass sowohl der Indoor- als auch der Outdoor-Sport nur unter Einhaltung der 2G Plus-Regel (Geimpft oder Genesen und tagesgenauer Test) ausgeübt werden darf.

### **Lauftreff**

Deshalb setzen wir bis auf weiteres mit unseren offiziellen Lauftreffterminen aus.  
Das heißt aber nicht, dass wir uns nicht privat zum Laufen treffen dürfen. Mehr wollen wir aber an dieser Stelle nicht dazu anmerken.

### **Hallentraining**

Seitens des Vorstands haben wir beschlossen das Hallentraining, das bisher sehr gut angenommen wurde, unter Einhaltung der 2G Plus-Regel (Geimpft oder Genesen und tagesgenauer Test) weiter stattfinden zu lassen.

Seitens BLSV wird neben eines tagesgenauen bestätigten Schnelltests oder PCR-Test auch ein vor Ort unter Aufsicht durchgeführter Test anerkannt.

Dafür stellen wir unseren Vereinsmitgliedern und -mitgliederinnen einen Schnelltest zur Selbstdurchführung kostenlos zur Verfügung.

Das Hallentraining findet jeden Montagabend von 20:00 bis 21:30 in der Barbarossahalle in Erlenbach statt. Wir trainieren eine Stunde bis 21:00. Duschen und Umkleiden dürfen unter Beachtung der 1,5 m-Regel benutzt werden. In der Halle ist Maskenpflicht (FFP2). Nur die Ausübung des Trainings und das Duschen ist davon ausgenommen.

Das Konzept des Hallentrainings umfasst Kraftausdauertraining, Gymnastik, Lauf- und Lockerungsübungen, das abwechslungsreich und vielfältig auch von unterschiedlichen Trainern durchgeführt wird. Auch Alternativen wie z.B. Yoga werden wir anbieten und vorher über die Whatsapp-Gruppe ankündigen.



## Lauftreff - Neues Konzept 2022

In der Vorstandssitzung haben wir über eine neue Ausrichtung des Lauftreffs diskutiert und folgendes Konzept ab Januar 2022 beschlossen:

- Lauftreff nur noch am Sonntag 10:00 Uhr. Der Termin am Donnerstag entfällt.
- Das Hallentraining wird weiterhin angeboten.
- Neu bieten wir einen unregelmäßigen, aber wiederkehrenden speziellen Lauftreff-Termin an, z.B. einmal im Monat einen „Workout-Lauf“ (lockerer Lauf mit Lauf-ABC, Stabi-Gymnastik oder ähnlichem)  
Ankündigung erfolgt im monatlichen Newsletter
- Zusätzlich wollen wir interaktive Angebote über Whatsapp-Gruppe/Email anregen.  
z.B. Sonntagslauf mit anschließendem Schwimmbadbesuch; Laufen mal woanders, usw.  
Ideen sind gerne willkommen.
- Und wir wollen auch mal Abwechslung. Statt Laufen auch etwas anderes: Wanderung, Radtour, etc. (Termin sollte vorab geplant sein)  
Ideen sind auch hier gerne willkommen.

## Teilnahme an Wettkämpfen

Hierzu haben wir in der Vorstandssitzung folgendes beschlossen:

- Triathlon  
Der Verein übernimmt einmal im Jahr die Kosten einer Tageslizenz für Teilnehmer, die keinen DTU-Startpass haben; Bedingung: Vereinsmitglied und Anmeldung mit "Barbarossalauf Erlenbach"
- Startgebühren  
Der Verein übernimmt einmal pro Jahr die Startgebühr teilweise oder vollständig.  
Kriterium: Vereinsmitglied; max. 25 EUR  
Nachweis: Quittung oder Teilnahmenachweis (Urkunde) an Verwaltung Barbarossalauf
- Ausflüge zu Veranstaltungen (organisiert durch den Verein)  
Keine generelle Regelung; individuelles Angebot je nach Veranstaltung

## Barbarossalauf 2022

Das neue Organisationsteam hat sich zur Durchführung des Barbarossalaufs im kommenden Jahr eingehend Gedanken gemacht und beschlossen, dass es im Herbst 2022 einen BarbarossaCross im grundsätzlichen Konzept wie in 2021 geben wird.

Alle weiteren Details werden zurzeit geklärt. Wir halten euch auf dem Laufenden.

## Sport im Dezember

04.12.2021 Start der [Winterlaufserie](#) Rodgau-Jügesheim

05.12.2021 Start der [WinterCross-Serie](#) in Goldbach – nur vorangemeldete Serien-Teilnehmer

12.12.2021 Start der [WinterCross-Serie](#) in Goldbach – nur vorangemeldete Serien-Teilnehmer

18.12.2021 Start der [Winterlaufserie](#) Seligenstadt



## Weitere Termine

12.12.2021 [Friedenslichtlauf](#) (TV Trennfurt) – findet wie 2021 virtuell statt.

30.12.2021 15:00 Jahresabschlusslauf des Lauftreffs mit gemütlichem Ausklang im Ristorante Calabria ab 17:30

PS: Zum Jahresabschlusslauf werden wir im Laufe des Dezembers entscheiden, in welcher Form wir diesen durchführen.

## .... und ganz zuletzt!

Bisher haben wir noch keine Vorschläge erhalten und somit auch noch keine Lösung.

### **Wer hat Platz oder eine Idee für unser Barbarossalauf-Lager?**

Aktuell lagern wir unsere Ausstattung für die Durchführung des Barbarossalaufs in einem leerstehenden städtischen Gebäude, das auf jeden Fall nur eine vorübergehende Lösung für uns ist.

Daher suchen wir einen gut zugänglichen und abschließbaren Raum, der mindestens etwa 30 qm groß ist.

Bitte Info an [vorstand@barbarossalauf.de](mailto:vorstand@barbarossalauf.de), falls jemand dazu eine Idee oder ein Angebot hat.

Vorab schon vielen Dank.

Winterzeit ist die die Zeit für die Grundlagenausdauer, d.h. ausgewogene Läufe bei niedrigem Puls. Lieber mal einen Schritt langsamer als sonst. Das fördert den Fettstoffwechsel und bildet eine gute Grundlage für das kommende (Wettkampf-)Jahr mit vielen schönen Laufkilometern.

**Wir wünschen euch allen eine schöne Adventszeit, besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins kommende Jahr!**

