

Januar-Februar-März 2022

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

wir wünschen euch allen ein frohes und gesundes Jahr 2022.

Rückblickend haben wir als Verein das letzte Jahr sehr gut gemeistert. Der Barbarossalauf hat erstmals als BarbarossaCross am Hohberg stattgefunden und erfuhr großen Zuspruch und Lob durch die teilnehmenden Laufsportler und Laufsportlerinnen. Sportlich bieten wir mit dem CrossFit und Yoga seit dem Winter eine zusätzliche Trainingseinheit in der Halle an, im Verein wurde ein neuer Vorstand gewählt und die Organisation des Barbarossalaufs ist in einer neuen Verantwortung. Die Mitgliederzahl ist auf 72 leicht gestiegen.

Mit großer Zuversicht blicken wir alle in die kommenden Monate und hoffen, dass das gesellschaftliche und sportliche Leben wieder planbarer wird als es aktuell ist.

Neu in diesem Jahr ist, dass unser Newsletter „Neues vom ...“ nicht mehr monatlich erscheint, sondern regelmäßig viermal im Jahr. Zu besonderen Terminen, Anlässen oder Themen informieren wir aber auch zwischenzeitlich.

Ausdauersport im Verein

Die bayerische Hygieneschutzmaßnahmenverordnung schreibt weiterhin 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. Zumindest für den Lauftreff ist dies natürlich wenig praktikabel.

Lauftreff

Deshalb setzen wir weiterhin und bis auf weiteres mit unseren offiziellen Lauftreffterminen aus. Sobald die Regeln den regulären Betrieb zulassen, informieren wir entsprechend.

Das heißt aber nicht, dass wir uns nicht privat zum Laufen treffen dürfen.

Ab 2022 gibt es nur noch einen regulären Lauftreff-Termin. Das wäre dann am Sonntag um 10:00 Uhr.

Zusätzlich planen 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 rechtzeitig vorher in die Lauftreffgruppe bzw. über den E-Mail-Verteiler.

Hallentraining

Das Konzept des Hallentrainings ist abwechslungsreich und vielfältig und wird von unterschiedlichen Trainern durchgeführt. Es umfasst CrossFit (Kraftausdauertraining, Gymnastik, Lauf- und Lockerungsübungen), wie auch Yoga. Was durchgeführt wird kündigen wir vorher über die Whatsapp-Gruppe an.

Das Hallentraining findet weiterhin jeden Montagabend von 20:00 bis 21:00 in der Barbarossahalle in Erlenbach statt und beginnt wieder am Montag 10.01.2022.

Am kommenden Montag bieten wir erstmalig Hatha Yoga inklusive kurzer Schlusssentspannung (für Anfänger geeignet) an. Es sind Turnmatten für die Yoga-Übungen vorhanden. Wer sich auf seiner eigenen Matte wohler



fühlt, kann diese gerne mitbringen. Wer möchte kann sich ebenso für die Schlusssentspannung eine Decke mitbringen.

Das Training ist für Vereinsmitglieder kostenlos.

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.

Wichtiger Hinweis! Corona-Maßnahmen:

Das Training kann gemäß den Bestimmungen des BLSV nur unter Einhaltung der 2G Plus-Regel (Geimpft oder Genesen und zusätzlich tagesgenauer Test) stattfinden.

Erforderlich ist entweder ein tagesgenau bestätigter Schnelltest oder PCR-Test. Aber auch ein vor Ort unter Aufsicht durchgeführter Test wird anerkannt. Sogenannte „Geboosterte“ sind ab dem 15. Tag nach der dritten Impfung vom Testen ausgenommen. Impfnachweis und Personalausweis müssen deshalb zum Training immer mitgebracht werden, da wir eine Dokumentationspflicht haben.

Weiterhin stellen wir unseren Vereinsmitgliedern und -mitgliedern einen Schnelltest zur Selbstdurchführung kostenlos zur Verfügung und bitten die Trainierenden, die sich vor Ort testen, bereits um 19:45 an der Halle zu sein.

Barbarossalauf 2022

Der Termin steht. Der 16. Barbarossalauf findet als BarbarossaCross am Sonntag 09.10.2022 statt. Das Organisationsteam hat mit den Vorbereitungen begonnen. Wir halten euch auf dem Laufenden.

Ausdauersport 2022

In diesem Jahr ist wieder eine Reihe lokaler und überregionale Wettbewerbe geplant.

Überblick:

- 09.04.2022 [Engelberglauf](#) in Großheubach
- 20.05.2022 [Citylauf Aschaffenburg](#)
- 29.05.2022 [Würzburg Marathon / Halbmarathon / 10 km](#)
- 19.06.2022 [Würzburg Triathlon](#) in Erlabrunn
- 10.07.2022 [Churfranken Triathlon](#) in Niedernberg
- 06.08.2022 [Main-Franken-Triathlon](#) in Kitzingen
- 07.08.2022 [City-Triathlon Frankfurt](#)
- 18.09.2022 [Churfranken Trailrun](#) in Sulzbach
- 18.09.2022 [Triathlon Alzenau](#)
- 09.10.2022 [BarbarossaCross](#)
- 30.10.2022 [Frankfurt Marathon](#)
- 11.12.2022 [Friedenslichtlauf](#) (TV Trennfurt)



Sport im Winter

- 09.01.2022 [WinterCross-Serie](#) in Goldbach – nur vorangemeldete Serien-Teilnehmer
16.01.2022 [WinterCross-Serie](#) in Goldbach – nur vorangemeldete Serien-Teilnehmer
22.01.2022 [Cross-Cup Bayerischer Untermain](#) - Kahler Waldlauf
22.01.2022 [Winterlaufserie](#) Seligenstadt
05.02.2022 [Winterlaufserie](#) Rodgau-Jügesheim
06.02.2022 [Cross-Cup Bayerischer Untermain](#) - LUT Crosslauf Sulzbach
19.02.2022 [Cross-Cup Bayerischer Untermain](#) – Haibacher Crosslauf
19.02.2022 [Winterlaufserie](#) Seligenstadt
05.03.2022 [Winterlaufserie](#) Rodgau-Jügesheim (geplanter Ersatztermin für 08.01.2022)
19.03.2022 [Cross-Cup Bayerischer Untermain](#) – Stockstadt
27.03.2022 [Schneller Zehner](#) – Hanau-Rodenbach
27.03.2022 [Puls 300 Cross- und Hindernis-FUN-Lauf](#) in Kilsheim

Stand: 05.01.2022

Weitere Termine im Verein

- 26.03.2022 Aktion Saubere Flur
27.03.2022 Start in den Sommer
21.10.2022 Ordentliche Mitgliederversammlung

Viele starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Einer davon ist sehr oft auch wieder mehr Sport zu treiben. Speziell zum Laufen bietet die Homepage „[Laufen](#)“ des DLV sehr gute Tipps, wie z.B. den Einstieg schaffen, zum Gesund leben oder auch um Verletzungen zu vermeiden.

Wir wünschen euch einen guten Start für eure persönlichen Vorsätze, ausdauernde Sportstunden mit schönen Erlebnissen in der Natur und das glückliche Gefühl, dass der Frühling nicht mehr weit ist!

