

Lauffreff und Nordic-Walking

Samstags von 16:00 bis 17:00 Uhr in der Sommerzeit
(während der Winterzeit 15:30 bis 16:30 Uhr)

**Wieder einmal frische Luft schnappen?
Ein paar Pfunde verlieren?
Oder für den nächsten Neroman/Marathon vorbereiten?**

Dann seid Ihr im Lauffreff TuS Rambach genau richtig!
Wir bieten Euch unterschiedliche Gruppen von Nordic Walking über Laufanfänger bis zu leistungsorientierten Joggern mit qualifizierter Nordic Walking- bzw. Laufbetreuung.

Wir starten am Parkplatz des Rambacher Sportplatzes und Trimm-Pfad.

Packt Eure Laufschuhe aus und besucht uns einfach einmal, denn: „Gemeinsam macht Laufen mehr Spaß!“

Falls Ihr Fragen habt oder noch unsicher seid, könnt Ihr uns jederzeit anrufen.

Michael Back (Lauffreff) ☎ 54 13 20
Horst Viertler ☎ 94 048 05

Manfred Streck (Nordic Walking) ☎ 54 03 60
Gerd Becker ☎ 54 45 43

Kinderlauffreff

Der Kinderlauffreff findet wöchentlich unter der Leitung von Katharina Streck statt. Das Motto der „**Rennmäuse**“ lautet: **laufen, spielen und Spaß haben** – aber auch auf Wettkämpfe wie TuS-Duathlon und Waldlauf vorbereiten. Mitmachen können alle Kinder ab ca. 6 Jahren, die Lust auf Laufen haben und beim Schnuppern zeigen, dass sie läuferisch in der Gruppe mithalten können.

Zum Run-up am 17.04. können sich alle neugierigen Kinder, die einmal zum „Schnuppern“ vorbeikommen wollen, überraschen lassen.

Nach den Osterferien üben wir wieder für den vereinsinternen Duathlon! Alle Kinder bitte Fahrräder und Helme mitbringen!!!

In den Ferienzeiten findet normalerweise kein Kinderlauffreff statt – Ausnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben!

Katharina Streck ☎ 54 44 25

Ihre Ideen/Anregungen bitte an: lauffreff@tus-rambach.de

Vereinsinterne Veranstaltung

Haftung: Der Wettkampf gehört zum allgemeinen Trainingsprogramm des TuS Rambach. Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen. Auf die Versicherungspflicht wird hingewiesen.

17. Vereins-Duathlon

Termin: 06.06.2010 **Start:** 09:30 Uhr
Check-in: 08:30 Uhr **Ort:** Sportplatz – Rambach

Klasse	Streckenlänge
Bambini bis Jg.2004 (m/w)	0,2 km/0,3 km/0,2 km
Schüler 1 Jg. 2003-2002 (m/w)	0,3 km/0,6 km/0,3 km
Schüler 2 Jg. 2001-2000 (m/w)	0,6 km/0,9 km/0,3 km
Schüler 3 Jg. 1999-1998 (m/w)	0,8 km/2,5 km/0,8 km
Jugend 1 Jg. 1997-1995 (m/w)	1,6 km/5 km/0,8 km
Jugend 2 Jg. 1994-1992 (m/w)	1,6 km/7,5 km/1,6 km
D/M Jg. 1991-1970	3,2 km/12,5 km/3,2 km
D/M ab Jg. 1969	3,2 km/12,5 km/3,2 km
Volksduathlon ab Jg. 1991	1,6 km/5 km/0,8 km

Das Angebot richtet sich an alle Vereinsmitglieder, die dem Triathlonsport verbunden sind oder ihn kennen lernen wollen. Gäste sind gegen einen Organisationsbeitrag von 4,- € natürlich auch herzlich willkommen.

Auch wenn Sie nicht aktiv teilnehmen möchten, so können Sie als Zuschauer zum Gelingen der Veranstaltung beitragen.

Für die Klassen Bambini und Schüler 1 wird der gesamte Wettbewerb auf dem Sportplatz durchgeführt. Die Schüler 2 werden das Laufen auf dem Sportplatz und bei günstigen Witterungsverhältnissen das Radfahren auf befestigten Waldwegen absolvieren. Für alle übrigen Wettkampfklassen wird der gesamte Wettkampf auf überwiegend befestigten Waldwegen ausgetragen. Lauf- und Radstrecke sind Rundkurse. Die Fahrräder sollten **geländetauglich** sein, **reine Rennräder für die Straße sind nicht zugelassen**. Für die Kleinsten sind auch **Stützräder** erlaubt. Die Räder müssen sich in einem ordnungsgemäßen Zustand befinden. Die Verantwortung hierfür liegt bei den Wettkämpfern bzw. bei den Erziehungsberechtigten.

Es besteht Helmpflicht.

Siegerehrung unmittelbar nach Abschluss der Wettkämpfe!

- Urkunden für alle Teilnehmer
- Plaketten für die ersten der Bambini- und Schülerklassen
- Wanderpokale für die tagesschnellsten Vereinsmitglieder der übrigen Klassen (außer Volksduathlon)

Erich Krebs

☎ 69 49 33

Liebe Wintersportfreunde im TuS-Rambach,

hier die Übersicht der diesjährigen Veranstaltungen der Abteilung Wintersport. Alle TuS-Mitglieder sind wieder herzlich eingeladen, dabei zu sein und das Angebot zu nutzen.

27.3.-3.4.10 Familien-Skifreizeit Saas Grund
17.04.2010 Run-up/Lauf in die Saison 2009 – „Schnuppern“ für künftige Rennmäuse
06.06.2010 Duathlon
12.06.2010 Weinwanderung
21.08.2010 Kanoutour
11./12.09.10 TuS Rambach läuft wieder beim WISPO 25-Std.-Lauf
03.10.2010 Waldlauf "Rund um den Kellerskopf"
18.11.2010 Mitgliederversammlung Wintersport

Nachfolgend sind die Angebote genauer beschrieben; die jeweiligen Unterzeichner stehen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Selbstverständlich schließt die Einladung auch wieder Freunde und Bekannte ein.

Nach dem erfolgreichen Debut unseres Halbmarathons beim letztjährigen Waldlauf „**Rund um den Kellerskopf**“ wollen wir dieses Angebot beibehalten und auch in diesem Jahr beim 51. Waldlauf wieder den Kellerskopf auf der 21 km langen Strecke umrunden. Start und Ziel wird wie gehabt auf dem Rambacher Sportplatz sein. Die **21 km** verteilen sich auf **3 Runden** (ca. 5-11-5 km). Die Strecke bietet sowohl Einzelstartern, als auch Teams (2 oder 3 Läufer/Innen, die sich die Strecke teilen) Gelegenheit, sich sportlich zu messen. So möchten wir möglichst viele Teilnehmer auf die landschaftlich reizvolle, aber auch anspruchsvolle Strecke locken.

Allen Interessenten sei unser Lauffreff am Samstag empfohlen – hier kann man sich unter kundiger Führung und in der Gruppe für den Halbmarathon fit machen.

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung und verbleiben mit sportlichen Grüßen

Der Wintersport Vorstand

Weinwanderung der Schoppepetzer und Schnudedunker

Termin: 12.06.2010
Treffpunkt: 09:45 Uhr Haltestelle Rambach Mitte
oder
10:15 Uhr Wiesbaden Hauptbahnhof

Bewährtes auch in diesem Jahr wieder im Programm ...
Mit Bus und Bahn geht's nach Rüdesheim und dann per Pedes nach Eibingen. Hier können bei herrlichem Blick über das Rheintal im Rahmen der Weinwanderung an 10 Probierständen Spezialitäten aus Keller und Küche verkostet werden. Danach gibt's noch einen „Einkehrschwung“. Bitte zur Kartenbeschaffung und Reservierung unbedingt bei Gerd Becker/Manfred Streck anmelden.
Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und einen schönen gemeinsamen Tag.

Manfred Streck ☎ 54 03 60
Gerd Becker ☎ 54 45 43

Kanutour der Wintersportler auf der Lahn

Termin: 21.08.2010

Auch dieses Jahr wollen wir wieder zum Kanufahren an die Lahn. Die Paddeltour wird ca. vier Stunden dauern. Bei einem anschließenden Grillabend an der TuS-Hütte auf dem Rambacher Sportplatz lassen wir den Tag ausklingen. Details zum Ablauf und Anmeldeformulare halten wir bereit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf zahlreiche Interessenten!

Martina Stück ☎ 54 40 177
Silke Becker ☎ 54 45 43

2. Rambacher Halbmarathon beim

51. "Rund um den Kellerskopf" am 03.10.2010

Halbmarathonstrecke über 21 km (5-11-5 km)

Für Einzelläufer und 2/3er Teams

Kinder-/Jugendstrecken nach Alter zw. 400 m-2.500 m

Rüdiger Streck ☎ 54 44 25

Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport

Donnerstag, den 18.11.2010
um 20:00 Uhr

in der TuS-Hütte
auf dem Sportplatz

Der Abteilungsvorstand

Abteilungsleiter: **Rüdiger Streck** ☎ 54 44 25
Stellvertreter: **Peter Daube** ☎ 56 42 57
Kassenwart: **Michael Pilger** ☎ 40 35 47
Schriftführung: **Silke Becker** ☎ 54 45 43
Sportwart: **Peter Gauer** ☎ 54 12 20
Jugendwartin: **Martina Stück** ☎ 54 40 177
Beisitzer: **Albrecht Beil** ☎ 50 83 95
Triathlonsprecher: **Erich Krebs** ☎ 69 49 33

Hinweis auf die Trainingszeiten der Abteilung

Inlineskating

Daniela Ulmrich-Kopp ☎ 52 39 48
Mittwoch: 14:30-16:30 Uhr **Kinder**
Dienstag: 20:30-22:00 Uhr **Erwachsene**

Kondition, Gymnastik und Spiele

Rüdiger Streck ☎ 54 44 25
Dienstag: 19:15-20:30 Uhr **Erwachsene**

Lauftreff mit Nordic Walking und Kinderlauftreff

- Lauftreff M. Back/H. Viertler ☎ 54 13 20 / 94 04 805
- Nord. Walking M. Streck/G. Becker ☎ 54 03 60 / 54 45 43
- Kinder-LT Katharina Streck ☎ 54 44 25
Samstag: 16:00-17:00 Uhr **„für Jung und Alt“**
(15:30-16:30 Uhr in der Winterzeit)



Termine 2010

TuS Rambach
Abt. Wintersport



www.tus-rambach.de