

# LC Wiedenbrück-Infomail Nr.1

Liebe Läuferinnen und Läufer vom LC Wiedenbrück,

wie die Zeit vergeht, nun läuft der Trainingsbetrieb beim LC Wiedenbrück schon über einen Monat und wir möchten Euch - wie angekündigt - in regelmäßigen Abständen per Mail über "dies und das" rund um den LC-WD informieren:

\* Mittlerweile sind 73 Läuferinnen und Läufer bei uns "angemeldet" (das ist jetzt schon mehr als wir erwartet hatten).

\* Am Mittwoch, **24.02.2010**, findet ab 20:00 Uhr der erste LC-Wiedenbrück-**Stammtisch** im Cafe Westhoff/Klosterschenke (Birnst. 4) statt. Hier können wir uns einmal ganz in Ruhe über das Training, geplante Wettkämpfe, Termine, Feste/Feiern und vieles mehr austauschen.

\* Unsere Homepage [www.lc-wiedenbrueck.de](http://www.lc-wiedenbrueck.de) (mit "ü" geht übrigens auch) erfreut sich wachsender Beliebtheit (seit Anfang Januar über 1200 Seitenaufrufe). Neu ist dort eine "Pinnwand", auf der jeder, der will, Nachrichten, Laufwünsche, Termine, Feedback ... hinterlassen kann. Weiterhin gibt es einen "Download"-Bereich, wo Dateien jeglicher Art (Trainingspläne, Infomails, Presseartikel, Formulare ...) abgerufen werden können. Wenn jemand dort etwas veröffentlicht haben möchte, einfach [mailen](#).

\* Am nächsten Wochenende (13./14. Februar) soll nun auch das Training "im Gelände"/die Hermannslaufvorbereitung starten (vorausgesetzt das Eis ist bis dahin endgültig abgetaut). Hier soll es zwei Angebote geben: Eine Gruppe trainiert samstags (14:00 Uhr ab Hallenbad Wiedenbrück). Eine zweite Gruppe trifft sich sonntags um 11:00 Uhr am Hallenbad (alternativ: um 11:15 Uhr in Stromberg, Parkplatz Borgfeld ("wie früher")). In der Mailanlage findet ihr einen Trainingsplanvorschlag für den Hermannslauf 2010.

\* Bitte achtet unbedingt darauf, dass der Zugang zum Hallenbad (Treppe und Innenbereich), wenn wir uns dort treffen, frei bleibt. MitarbeiterInnen des Hallenbades haben schon mehrfach beklagt, dass sich Schwimmbadgäste über "Läufer, die im Weg sind," beschwert hätten.

\* Lust auf einen Herbst-Marathon? Eine derzeit vierköpfige Gruppe will sich gemeinsam auf den Amsterdam-Marathon ([www.amsterdammarathon.nl](http://www.amsterdammarathon.nl)) am 17. Oktober 2010 vorbereiten. Interessenten können sich an Peter Stienemeier wenden.

\* Wenn man zukünftig auf Läufen, bei denen die Zeitnahme per Chip erfolgt, unter "LC Wiedenbrück" geführt werden soll, muss man die Vereinsänderung bei Mikatiming melden. Das geht ganz einfach online unter [www.mikatiming.de](http://www.mikatiming.de). Unter "Mika 4 U / FAQ" findet ihr z. B. den Fragepunkt "Was mache ich bei einer Änderung meiner persönlichen Daten (Heirat, Umzug, Vereinswechsel, etc.)?". Dort ist dann auch das entsprechende Kontaktformular hinterlegt.

\* Nachdem die Grundlagenausdauer bis dahin geschaffen ist, wollen wir ab März das Dienstagstraining etwas anreichern und mit Fahrtspielen, Sprintübungen etc. etwas abwechslungsreicher gestalten. Lasst Euch überraschen!

Also dann, wir sehen uns beim nächsten Training, spätestens aber beim Stammtisch am 24.!

Euer LC Wiedenbrück-Sprecherteam

(Annette, Christa, Katja, Arndt, Jesus, Peter St., Peter W.)