



Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.

Newsletter 02 - 23

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Die Wintersaison ist noch in vollem Gange. Soweit bekannt sind alle, die schon zum Skilaufen waren gesund und munter und dank der guten sportlichen Vorbereitung auch verletzungsfrei wieder zurück. Die Winter Spaßwoche im Ahrntal war trotz aller Hindernisse wieder ein voller Erfolg. Schnee, Sonne und Stimmung waren super. **Besten Dank Thomas.**

Schön ist auch, dass die Aktivitäten für das 1. Halbjahr, soweit sie schon angeboten waren, komplett ausgebucht sind.

Es gibt aber noch mehr:

Training

Montag	19:00 bis 20:00 Uhr Fit im Rücken Kleine Sporthalle
Dienstag	19:00 bis 20:00 Uhr Fitnesstraining (vorher ab 18:15 Uhr Warmlaufen 3 km - 5 km) Kleine Sporthalle
Mittwoch	Nordic Walking an der Cecilienhöhe Anfangszeiten bitte bei Conny Dehne erfragen (05105/80126)
Donnerstag	18:30 Uhr Lauftreff (mit Laufen, Walken etc.) Treffpunkt: Haus Kassel
Freitag	19:00 bis 20:00 Uhr Fitnesstraining – anschließend Stammtisch Große Sporthalle
Sonntag	9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking Cecilienhöhe

Die Osterferien sind vom 27.03. – 11.04.2023. In dieser Zeit sind die Sporthallen geschlossen. Anschließend beginnt dann das Sommertraining. Die Einzelheiten insoweit werden noch bekannt gegeben.

Jahreshauptversammlung 2023

Um wieder in den normalen Rhythmus zu kommen findet die nächste Jahreshauptversammlung bereits
am **17.03.2023 ab 19.30 Uhr** im Gasthaus Fischer in Riehe statt

Die Einladungen sind verschickt, aber auch noch einmal beigefügt.

Laufschule

Auf zahlreiche Bitten werden wir wieder einen Laufkurs anbieten.

Im Einzelnen:

Beginn:	11.04.2023
Teilnehmer:	Laufanfänger, die wenig Sporterfahrung haben; Wiedereinsteiger nach langer Laufpause
Ziel:	Von 0 auf 5000 in zwei Monaten; in zwei Monaten werden die Teilnehmer in die Lage versetzt 45 Min. ohne Pause lau-

- fen zu können und beim Kurparklauf der Skigemeinschaft Nordschaumburg am 10.06.2023 die 5 km – Strecke zu laufen
- Anmeldung: sgns.training@t-online.de oder bei Uli Dehne (05723 3857) zum Kennwort Laufkurs unter Angabe von Alter und Sporterfahrung
- Besonderes:
- Begrenzte Teilnehmerzahl von max. 16 Personen, nach Meldungseingang
 - alle Angemeldeten werden zu einer Info-Veranstaltung eingeladen
 - Teilnahmegebühren von 25,- € pro Person für Nichtmitglieder und 10,- € für Vereinsmitglieder

Kanutour auf der Emmer

In diesem Jahr haben wir unsere Kanutour etwas früher in den Mai gelegt. Das gibt uns die Möglichkeit auch kleinere Flüsse zu befahren, die im Sommer nicht genügend Wasser führen.

Termin: **Sonntag den 07.Mai 2023**

Tour: Wir treffen uns in Thal (bei Bad Pyrmont), setzen dort ein und fahren die Emmer flussabwärts vorbei an Schloss Hämelschenburg bis Emmerthal. Die Emmer ist schmaler und hat niedrige Brücken, so dass die Strecke etwas anspruchsvoller ist als die Leine im letzten Jahr, aber auch mehr Spaß bringt. Dazu müssen wir zweimal die Kanus umtragen. Die Fahrtzeit liegt bei 3,5h ca. 10km.
Falls der Flusspegel der Emmer nicht ausreicht, werden wir kurzfristig auf die Weser ausweichen.

Anfahrt: Mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften bilden) bis Thal bei Bad Pyrmont ca. 54km. Am Ende der Tour wird der Verleiher die Fahrer wieder zu den Fahrzeugen bringen.

Kosten: 25€/Person

Anfahrt auf eigene Kosten

Anmeldung: bitte meldet euch **bis zum 22. April 2023** bei Heiner Matthias heiner.matthias@t-online.de oder mobil: 0151 2888 1591

Weitere Infos 1 Woche vor der Tour.

Stadtradeln

Schon mal zur Info und zum Notieren:

Das Stadtradeln für Bad Nenndorf findet statt vom **28. Mai bis zum 17. Juni 2023**

Es gilt unseren zweiten Platz zumindest zu verteidigen. Weitere Infos folgen.

Laufen woanders – diesmal in Oldenburg

Veranstaltung: Oldenburg-Marathon am 15.10.2023 <https://oldenburg-marathon.de/>

Folgende Strecken werden angeboten:

Marathon, Halbmarathon, Halbmarathon-Staffel, 10 km, 5 km

Termin: 14. – 16.10.2023

Anfahrt: Mit der Bahn (Niedersachsenticket)

Unterkunft: Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche, WC und Frühstück. Kosten ca. 62,- €/ Tag und Person

Teilnehmer: Alle, die Lust haben, mal wo anders zu laufen

Sonstige Aktivitäten: Oldenburg und Umgebung

Weitere Kosten: Startgebühr, Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 15.09.2023 für die Unterkunft:

Für den Lauf meldet sich jeder selbständig an.

Ansprechpartner und weitere Infos: Sylvia Zakalowski, Tel. 05723/799754 sylvia.zakalowski@freenet.de und Ulrich Dehne, Tel. 05723/3857 ulrich.dehne@t-online.de

Wir freuen uns auf gemeinsame Aktivitäten mit Euch

Euer Vorstand

Elfriede, Cordula, Jelena, Heiner, Bernd, Uli