

Eschathlon Newsletter – April 2016

Liebe Eschathlon-Mitglieder und -Freunde,

in den kommenden Wochen finden in und um Eschborn sportliche Veranstaltungen statt, die euch, aber auch Familienangehörige, Freunde und Bekannte sicher interessieren:

ChiRunning®-Laufworkshop am 30. April 2016 von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr Sportschule Dome, Frankfurt

ChiRunning ist eine ganzheitliche Laufmethode, die Laufverletzungen vorbeugen soll und ein beschwerdefreies Laufen ermöglicht. In unserem ChiRunning-Workshop erlernt ihr die Grundlagen der ChiRunning-Technik. Im Mittelpunkt steht die korrekte Körperhaltung. Diese ist die Basis für die Bewegung aus einer starken Mitte, die die Entspannung der Beine beim Laufen erst ermöglicht. Speziell auf diese Lauftechnik abgestimmte Lockerungsübungen sind zusammen mit der richtigen Atemtechnik Bestandteile des Workshops. Auch die ChiWalking-Technik wird geübt – sie ist nützlich für das Gehen im Alltag. Diese Technik schafft ein stärkeres Bewusstsein für bestimmte Bewegungsabläufe wie beispielsweise die Beckenrotation. Eine Videoaufnahme deines aktuellen Laufstils wird zeigen, worauf der Fokus für dein individuelles Training liegen sollte. Das Ziel dieses Grundkurses ist es, ein besseres Körpergefühl und die Routine für die einzelnen Elemente der ChiRunning-Technik zu entwickeln. Zur Teilnahme bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen, in dem Kurs werden deshalb auch keine langen Strecken gelaufen. Der Workshop richtet sich sowohl an Lauf-(wieder)einsteigerInnen als auch an erfahrene und ambitionierte LäuferInnen.

Mehr Infos und Anmeldung unter: <http://www.eschathlon.de/chi-running-laufworkshop-in-frankfurt-am-30-april/>

WICHTIG: Eine verbindliche Voranmeldung ist unbedingt erforderlich – bitte bis spätestens 15. April 2016 per E-Mail an a.gann@eschathlon.de – maximal 10 Teilnehmer – Kosten 120,- Euro

Radrennen Eschborn-Frankfurt „Rund um den Finanzplatz“ am 1. Mai 2016 ab 8 Uhr

Das Team Eschathlon wird mit einem Stand beim Radrennen „Rund um den Finanzplatz“ am Start auf dem Mann Mobilia-Parkplatz, Elly-Beinhorn-Str. 3 - 7 in Eschborn vertreten sein. Wir möchten über den Eschathlon informieren und MitläuferInnen gewinnen. Eine Anmeldung vor Ort ist möglich. Wir suchen zusätzliche MitstreiterInnen für Information, Beratung und Spaß an unserem Stand – bitte bis zum 15. April 2016 per Mail an a.gann@eschathlon.de melden. Bringt gern eure Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen mit.

Stadtlauf-Verein Eschborn e.V.

Wer allerdings Lust hat, sich am 1. Mai 2016 sportlich (radfahrend) zu betätigen, dem werden beim Jedermann-Rennen folgende Strecken geboten: 42 km, 70 km 104 km und 115 km. Gestartet wird für die ŠKODA-Velotour im Rahmen von Eschborn-Frankfurt „Rund um den Finanzplatz“ in Eschborn. Von Eschborn geht es durch die Frankfurter Innenstadt und anschließend – je nach Streckenlänge – durch den Taunus oder Vordertaunus zurück nach Eschborn. Die eigenständige Anmeldung erfolgt durch euch unter: <http://www.eschborn-frankfurt.de/de/jedermann/teilnahmebedingungen/> gemäß den Teilnahmebedingungen. Offizieller Meldeschluss ist bereits am 15. April 2016!

Kreisstadtlauf Hofheim-Höchst: Team Eschathlon runs an Himmelfahrt for „Leberecht-Stiftung“, 5. Mai 2016 ab 9.30 Uhr (Walker)/10.00 Uhr (Läufer)

Es ist schon Tradition: Das Team Eschathlon wird zum dritten Mal mit einer Gruppe beim Höchster Kreisblatt Kreisstadtlauf teilnehmen. Dieser 10 km Lauf ist auch bekannt unter dem Namen „Leberechtlauf“. Er findet am Donnerstag, den 5. Mai 2016 (Himmelfahrt - FEIERTAG), von Hofheim nach Höchst statt. Es startet sowohl eine Walking-Gruppe als auch eine für gewöhnliche Läufer.

Um wie gewohnt eine gemeinsame An- und Rückreise organisieren zu können, benötigen wir möglichst bald deine Zusage. Denn natürlich wollen wir alle auch in den neuen 2016-er Eschathlon-Shirts glänzen! Für Mitglieder des Stadtlauf-Vereins Eschborn ist die Teilnahme kostenfrei. Nicht-Mitglieder bitten wir mit der Anmeldung 35 Euro (Startgebühr inklusive Lauf-Shirt) auf unser unten genanntes Konto zu überweisen. Bitte melde dich bis zum 15. April 2016 verbindlich an, wenn du – und gerne auch weitere Teilnehmer – als Teammitglied Eschathlon an den Start gehen willst: E-Mail an a.gann@eschathlon.de mit Name, Vorname, Geburtsjahr, Telefon, E-Mail und T-Shirt-Größe).

Darauf könnt ihr euch freuen – Termine im Juni:

Sonntag 5. Juni 2016 ab 10 Uhr – Teilnahme beim ersten AWO Stadtlauf in Hattersheim

Sonntag 12. Juni 2016 – 100 km Rückwärtslauf von Hasan Kurt rund um Eschborn

Über www.eschathlon.de und einen weiteren Newsletter im Mai informieren wir rechtzeitig über Details zu diesen Veranstaltungen.

TECHNISCHER HINWEIS

Sollten die Links nicht funktionieren, kopiert bitte den Linktext in die Adresszeile des Internetbrowsers.

NEWSLETTER-ABONNEMENT

Newsletter abbestellen unter a.gann@eschathlon.de

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung. Bei Fragen und Anregungen wendet euch jederzeit gerne per E-Mail an uns!

Mit sportlichen Grüßen

Stadtlauf-Verein Eschborn e.V.

Stadtlauf-Verein Eschborn e.V.
c/o Jürgen Wrona
Kronberger Str. 65

65760 Eschborn

USt.-IdNr. 046 250 03030

Amtsgericht Ffm. - VR 15288

j.wrona@eschathlon.de

Telefon: (0162) 9862665

www.eschathlon.de

Emotionale Impressionen vom Eschathlon 2015 (... Feel the Spirit ...): <https://www.youtube.com/watch?v=UxEsOF1BtqM>

Eschathlon 2015 <http://www.fnp.de/bilderstrecken/Tausende-Teilnehmer-beim-2-Eschathlon-in-Eschborn:cme57305,1087853>

Bankverbindung: | Stadtlauf-Verein Eschborn | Taunus Sparkasse | BIC:HELADEF1TSK | IBAN: DE19 5125 0000 0044 0052 04

Vorstand Stadtlauf-Verein Eschborn e.V. : | 1.V.: Jürgen Wrona | 2.V.: Hasan Kurt | Anke Gann-Wennemuth | Willi Schnorpfeil

Hinweis: Als eingetragener Verein verfolgt der Stadtlauf-Verein Eschborn e.V. ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Ziel ist die Förderung des Sports, besonders des Laufsports, u.a. durch die Unterhaltung eines regelmäßigen Trainingsbetriebes sowie die regelmäßige Teilnahme und Ausrichtung von Wettkämpfen. Wirtschaftliche Aktivitäten dürfen nur betrieben werden, wenn damit Mittel erwirtschaftet werden, die für die Verwirklichung der satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden. Unsere Motivation: Laufen. Trainieren. Gemeinsam. Und der „Eschathlon“ als Jahreshöhepunkt.