

# TG-Läufer-Info

Für alle Mitglieder der Turngemeinde Lage von 1862



Seit dem 11. Mai ist es wieder möglich, im Verein Sport zu treiben.

Dies gilt als erstes allerdings nur für Gruppen ohne Hallenanbindung, also für Freilufttraining, wie es bei uns üblich ist.

Dabei müssen wir aber verantwortungsvoll nach wie vor die gebotenen Abstands- und Hygieneregeln einhalten!

Das bedeutet für unser Training:

- Die **Abstandsregelung von mindestens 1,5 m** zu der nächsten Person muss eingehalten werden.
- Eine **Liste mit Namen und Telefon-Nummer** (ggf. Adresse) der Teilnehmer und ÜL / Trainer bei **jedem Training** muss geführt werden, um ggf. schnell Infektionsketten unterbrechen zu können.
- **Kein Händeschütteln oder Umarmung!**
- Die Umkleidekabinen und Duschen können nicht benutzt werden (TG Halle).

Das mag etwas streng klingen, muss aber so sein. Darum seid bitte alle so fair und verantwortungsvoll, und haltet euch an diese Regeln.

**Die nachfolgenden Termine können sich auf Grund der Corona-Einschränkungen ändern oder auch ganz entfallen – bitte achtet daher auf aktuelle Bekanntmachungen oder fragt eure Übungsleiter oder die Abteilungsleitung.**

Dienstag	23.06.2020	Grillabend nach dem Dienstagstraining für unsere Laufabteilung und den Helfer/innen vom Hilsenberg-Lauf sowie den Helfer/innen an der Schulz für die Hörste beim Hermannslauf <i>wird verschoben!</i>
<i>Wir wünschen euch schöne Ferien!</i>		
Dienstag	18.08.2020	Start in die Herbstsaison mit Lauf- und Walking-Training zu den üblichen Trainingszeiten.
Dienstag	24.11.2020	Vorbesprechung zum Adventslauf 20:30 Uhr im TG-Gemeinschaftsraum
Dezember		Weihnachtsfeier des Frauenlauftreffs (Uhrzeit und Ort werden später bekannt gegeben!)
Samstag	05.12.2020	<b>Vorlauf</b> des 22. Adventslaufs Start: 14:30 Uhr
Sonntag	06.12.2020	<b>22. Adventslauf an der Jahnhalle</b> Ehrungen im Rahmen der 41. OWL-Serie 2020 sind abhängig von der weiteren Entwicklung in diesem Jahr.
Mittwoch	09.12.2020	Gemütliches Beisammensein der Lauf- und Walkingtreffs mit einem Rückblick auf das aktuelle Jahr und einer Vorschau auf das neue Laufjahr sowie <b>Wahlen des Abteilungs-Vorstands.</b> gemäß § 9 der Geschäftsordnung der Laufabteilung der TG Lage. Wahlberechtigt sind alle TG-Mitglieder ab vollendetem 13. Lebensjahr.  Beginn: <b>19:00 Uhr</b> im TG-Gemeinschaftsraum.

## Ostwestfalen-Lippe Serie

Meldungen und Info bei

Karl-Wolfgang Seithümmer | E-Mail: [owl-serie@online.de](mailto:owl-serie@online.de)

---

- Bitte teilt uns eure Starts über das Online-Formular auf unserer Internet-Seite mit!  
(Wer kein Internet hat, findet bestimmt jemanden, der ihm/ihr hilfreich zur Seite steht!)  
Alle uns mitgeteilten Starts werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

gewertet werden können nur

- Läufe, die Volksläufe sind
- max. 1 Start je Person bei einem Volkslauf (die längste gelaufene Distanz)
- eine Teilnahme unter der Vereinszugehörigkeit **TG Lage**

- **[www.tglage.de](http://www.tglage.de)** oder: **[www.laufabteilung.de](http://www.laufabteilung.de)**
- 

## Trainingszeiten:

### Dienstag

- **19.00 Uhr:** Laufen und (Nordic-) Walking

### Mittwoch

- **17.45-18.45 Uhr \*:** Schüler- und Rennmäuse-Lauftreff (ab 5 Jahre)

\* nicht während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen

### Donnerstag

- **09.30-10.30 Uhr:** Frauen-Lauftreff (Laufen und (Nordic-) Walking)
- **19.00-20.00 Uhr \*\*:** Laufen (nach Absprache auch mit Intervalltraining) und (Nordic-) Walking

\* nicht während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen

\*\* während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen nur nach vorheriger Absprache

### Samstag

- **14.00 Uhr \*\*\*** in Lage-Hörste:  
Hermannslauftraining (Laufen und (Nordic-) Walking)

\*\*\* nur nach den Winterferien bis 1 Woche vor dem Hermannslauf, sonst nach vorheriger Absprache

---