

# **Geschäftsbericht der Abteilung Leichtathletik**

## **für das Geschäftsjahr 2018/2019**

In der Abteilungsversammlung am 20.03.2018, an der 11 Personen teilnahmen, wurden von den Sportabzeichenbeauftragten Detlef Karwelies, Steffen Freitag und Detlev Sigmund insgesamt 27 Personen die jeweiligen Auszeichnungen überreicht.

An diesem Abend stand die Wahl des Abteilungsleiters auf der Tagesordnung. Rainer Weber, der als Wahlleiter fungierte, schlug den bisherigen Abteilungsleiter Detlev Sigmund vor, der auch einstimmig gewählt wurde.

### **Sportabzeichen:**

Im vergangenen Jahr ließen sich einige Damen und Herren neu bzw. wieder motivieren, sodass in diesem Jahr an insgesamt 35 Absolventen das Sportabzeichen verliehen werden kann. Das lag aber in erster Linie daran, dass Conny Freitag mit ihren Handballmädels und Konni Becker mit der „Erdbeertruppe“ die Anforderungen für das Sportabzeichen in ihr Sommertrainingsprogramm mit aufnahmen. Herzlichen Dank den Beiden dafür!

### **Walking und Nordic Walking:**

Während sich am Montag jeweils um 10.00 Uhr die Walker am Waldschwimmbad treffen, um zu ihrer Runde ohne Betreuung zu starten, finden sich donnerstags um die gleiche Zeit jeweils zwischen 15-20 vorwiegend weibliche Walker bzw. Nordic Walker zusammen, um ihre einstündige Runde unter der Betreuung des Abteilungsleiters zu drehen. Während des Sommerhalbjahres treffen sich die Walker dienstags um 18:00 Uhr zu ihrer Runde.

Auch ein Nordic-Walking Präventionskurs, der von den Krankenkassen als besonders gesundheitsfördernd anerkannt wird, konnte während der Sommermonate durchgeführt werden.

Wiederum wurde an den Dienstagabenden im Winterhalbjahr der Dauerkurs „Cardio-Aktiv“ in Form eines Zirkeltrainings hier im Raum unter der Leitung von Detlev Sigmund angeboten, der ebenfalls mit dem Gesundheitssiegel versehen ist und der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems dient und auch mit leichten Übungen, die mit wenigen Hilfsmitteln auch zuhause nachgemacht werden können, den Muskel- und Bewegungsapparat stärken. Das Konzept ist wahrscheinlich aufgegangen, denn es hatten sich 20 Damen und Herren angemeldet, die, man kann bei den Raumverhältnissen schon sagen, glücklicherweise niemals alle da waren, denn sonst hätte die Raumkapazität nicht ausgereicht.

### **Wandern:**

Jeden ersten Samstag im Monat, erkunden ca. 10 – 15 Damen und Herren, unter der Leitung von Gerhard Sondermann, vertretungsweise auch von Ingun Weber, die nähere Umgebung von Lich und schwärmen auch in alle Himmelsrichtungen aus, um die schönsten Wandertouren Mittelhessens zu bewältigen:

März 2018:	Panoramaweg Laubach
April 2018:	Schloß Ysenburg und Limespfad bei Staden
Mai 2018:	Hochwaldhausen/Ilbeshausen
Juni 2018:	Rundweg Lich
Juli 2018:	Kurze Wanderung u. 10 Jahre Feier
August 2018:	Rudingshain Wanderung R2
September 2018:	Dünsberg
Oktober 2018:	Eschbacher Klippen
November 2018:	Saalburg und Hessenpark
Dezember 2018:	Jahresabschlusswanderung rund um Lich
Januar 2019:	ausgefallen
Februar 2019:	Fernblicktour Lich-Hardtberg-Birklar
März 2019:	Rainrod Rundweg R3

Herauszuheben ist, dass die Wandergruppe im vergangenen Jahr auf ihr 10jähriges Bestehen zurückblicken konnte und dies mit einer kleinen Feier in Form eines Mittagsbuffets sowie Kaffee und Kuchen feierte.

### **Radlertreff:**

Mittlerweile sind es im Schnitt über 10 Personen bei den Genußradlern unter der Leitung von Helmut Reinl, die sich im Sommerhalbjahr immer dienstags in der Zeit von 18:00 – 19:30 Uhr treffen, um rund um Lich schöne und abwechslungsreiche Touren von 15 – 21 km Länge zu fahren. Bei insgesamt 19 Touren und 420 km Gesamtkilometern kam es glücklicherweise zu keinen Pannen und Unfällen. Zum Saisonabschluß am 16.10. wurde ein Abschlußabend in der Gaststätte „Calabria“ verbracht. Hier dankte Helmut Dierk Brockmeier, der immer als Vertretung bereit stand und allen Teilnehmern für ihr Kommen.

Für die Fitteren hat Margit Jochim ein Alternativprogramm parat, das ebenfalls durch die Umgebung von Lich führt, allerdings werden hier Strecken bis zu 30 km gefahren und führen teilweise bis Butzbach, Laubach oder Grünberg. Zum Abschluß findet man sich in einem Biergarten in Lich ein. Getroffen wird sich ebenfalls jeweils am Dienstag um 18:00 Uhr am Hallenbad.

Detlev Sigmund

Abteilungsleiter