IfL-Report…

…immer auf dem Laufenden

69. Ausgabe / Herbst 2017

www.ifl-hof.de / E-Mail: info@ifl-hof.de

Laufen
Walking
Triathlon
Radsport
Herzsport
Volleyball
Gymnastik
Schwimmen
Inlineskating
Diabetessport
Seniorensport
Nordic Walking

ifl HOF

Schweizer Technologie

LAUFEN WIE AUF WOLKEN.

Ausser Schwerkraft gesetzt: *der On Cloud ist aus Zero-Gravity-Schaum gebaut und der leichteste voll gedämpfte Laufschuh der Welt. Seine patentierte CloudTec® Sohle kombiniert eine weiche Landung mit einem harten Abstoss. Die Schwerkraft muss sich damit abfinden.*

on-running.com

Pfersdorf
Das Hofer Sporthaus
www.pfersdorf-hof.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorstand, Beirat und Impressum	4
Bericht 1. Vorsitzende	5
Sportwart der IfL Hof	8
wichtige Termine	9
Hallenbelgungsplan Waldorfschule	11
Die Geschäftsstelle informiert...	12
Inline-Skating	13
Laufen	14
Termine Laufen, Walking / Nordic Walking	22
Walking / Nordic Walking	24
Triathlon	30
Nachruf auf Tobias Sebald	34
35. GEALAN Triathlon der IfL Hof	34
Präventionskurse	49
Die IfL gratuliert	51
Schwimmen	52
Als neue Mitglieder begrüßen wir...	62
Radsport	64
Bodyforming, Rückenfitness und Zumba	67
Leichtathletik	68
Seniorensport	73
Die Herzsportgruppe der IfL Hof berichtet...	75
Pilateskurse Level I+II	78
Laufkurs: Natürlich, gesund laufen!	80
Ansprechpartner	81
Beitrittserklärung	82

VORSTAND, BEIRAT UND IMPRESSUM

IfL Hof

Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf e.V.

Vorstand:

1. Vorsitzende
Franke Michaela
Rupprechtstraße 16, 95030 Hof
09281-794265
michaela.franke@ifl-hof.de

2. Vorsitzender
Neumann Günter
Dr.-Bonhoeffer-Straße 15, 95028 Hof
09281-41466
guenter.neumann@ifl-hof.de

3. Vorsitzender
Lutz Gerhard
Bussardweg 24, 95030 Hof
09281-63197
gerhard.lutz@ifl-hof.de

Schriftführerin
Lange Christa
Südring 52, 95032 Hof
09281-91209
schriftfuehrer@ifl-hof.de

Sportwart
Hubert Weidner
Konradsreuther Str. 59, 95032 Hof
Tel. 09281-5405026
sportwart@ifl-hof.de

Schatzmeister
Weidner Hans-Joachim
Max-Reger-Straße 22, 95030 Hof
09281-93742
schatzmeister@ifl-hof.de

Impressum:

Herausgeber: IfL Hof e.V.

Redaktion:
Thomas Etzel

Anzeigenverwaltung:
Thomas Etzel 09281-628270
etzelthomas@t-online.de

Satz und Druck:
LaMart Media
Markus Langheinrich
info@lamart-design.de
www.lamart-design.de

Auflage:
1000 Stück - erscheint halbjährlich

Bankverbindung:

Sparkasse Hochfranken IBAN: DE80 7805 0000 0220 0797 35 BIC: BYLADEM1HOF
Commerzbank IBAN: DE50 7804 0081 0841 7545 00 BIC: COBADEFFXXX

Beirat:
Cruz Alexander,
Veitastraße 3, 95182 Döhlau
Tel. 0157 3926 3748
herralexc@yahoo.de

Etzel Thomas
Georg-Hacker-Weg 11, 95030 Hof
Tel. 09281-628270
etzelthomas@t-online.de

Kressin Andreas
Uteweg 5, 95028 Hof,
Tel. 09281-143500
aKressin@gmx.de

Leupold Carmen
Heideweg 31, 95030 Hof
Tel. 09281-63732
carmen.leupold@gmail.com

Nieweg Werner
Ziegelackerstraße 47, 95030 Hof
Tel. 09281-63419
werner_nieweg@web.de

Schmid Paul
Äußere-Bayreuther-Straße 115, 95032 Hof
Tel. 09281-91922
paul.gabi.schmid@t-online.de

Schönberger Udo
Franzensbader Straße 21, 95213 Münchberg
Tel. 09251-928742
bianca-udo@t-online.de

Schwertfeger Bernd
Steinweg 6, 95182 Döhlau
Tel. 09286-6887
bernd-schwertfeger@freenet.de

Strößner Herbert
Alte Gärtnerei 12, 95030 Hof, Tel. 09281-95362
herbert.stroessner@t-online.de

Zecha Stefan
Nelkenweg 1a, 95182 Döhlau, Tel. 09286-1008
zecha.hof@freenet.de

Geschäftsstelle und Mitgliederverwaltung :
Eva Leppert
Caritas-Heim, Kolpingshöhe 2, 95032 Hof
09281-8600981
gs@ifl-hof.de
Geschäftszeiten: Mittwoch 17.30 -19.30 Uhr

Webmaster IfL Hof:
Martina Schmid - webmaster@ifl-hof.de

Redaktionsschluss für Heft 70: 03.04.18

BERICHT 1. VORSITZENDE

Liebe Vereinsmitglieder,

in diesem Jahr haben die IfL-Mitglieder viele Veranstaltungen gemeistert, wofür ich mich bei allen für ihr Engagement und Einsatzbereitschaft gleich am Anfang recht herzlich bedanken möchte. Bei der letzten Ausschusssitzung habe ich sogar zugesagt, dass ich mir vorstellen kann, weitere Jahre für das Amt der 1. Vorsitzenden zu kandidieren, wenn ich weiterhin so viel Unterstützung erhalte wie in diesem Jahr.

Besonders hervorheben möchte ich das Projekt Sportmesse. Hier hat sich unter der Federführung von Paul Schmid von der Schwimmabteilung eine Arbeitsgruppe aus einigen Abteilungen (Schwimmen, Triathlon, Laufen, Radsport und Inlineskating) gebildet, die einen IfL-Flyer entwickelt haben. Weiterhin haben sie die Sportmesse und den Volksfestumzug organisiert. Die Zusammenarbeit war hervorragend und der IfL-Außenauftritt war bei der Sportmesse wie auch beim Volksfestumzug ein voller Erfolg. Wobei ich hier leider bemängeln muss, dass einige Abteilungen beim Volksfestumzug komplett gefehlt haben. Bereits im Januar wird sich die Arbeitsgruppe wieder zusammensetzen, um die Planungen für die Sportmesse und den Volksfestumzug 2018 fortzuführen.

Ein weiteres Highlight, nicht nur für die IfL, sondern für die ganze Stadt, war die Austragung der Special Olympics in Hof. Viele Mitglieder hatten sich bereit erklärt, als Helfer/innen und Kampfrichter/innen teilzunehmen. So war die IfL vertreten im Ossecker Stadion, am Untreusee und im HofBad. Die höchsten Teilnehmerzahlen waren bei den Schwimmwettkämpfen im HofBad zu verzeichnen. Hier war die Schwimmabteilung vier Tage von morgens bis abends als Kampfgericht und mit Helfer/innen im Einsatz. Die Mitglieder der IfL hatten bei den Verantwortlichen der Special Olympics so einen professionellen Eindruck hinterlassen, dass diese nachfragten, ob ein weiterer Schwimmwettkampf im Frühjahr 2018 für Menschen mit geistiger Behinderung in Hof denkbar wäre. Ich möchte mich auch hier bei allen Helfer/innen für ihren Einsatz bedanken. Ich denke, es war für jeden eine sehr schöne und positive Erfahrung!

Jedoch die Hauptveranstaltungen der IfL sind die Triathlons. In diesem Jahr konnten beide Triathlons einen Teilnehmerrekord verzeichnen. Am Stadtwerke-IfL-Schülertriathlon nahmen am 2. Juli im Freibad 160 Sportler/innen teil, das waren 80 Teilnehmer/innen mehr als in den letzten Jahren. Die Ausweitung auf einen Wettkampf der Oberfränki-

Hier wohn' ich gern!

Unsere Philosophie:
Gutes und sicheres Wohnen

... in einer von mehr als 3.600 Wohnungen in den besten Wohnlagen Hofs - damit Träume Wirklichkeit werden.

Baugenossenschaft Hof eG
An der Michaelisbrücke 1 • 95028 Hof

Telefon 09281 7353-12
wohnung@bg-hof.de • www.bg-hof.de

Baugenossenschaft Hof

schen Schüler- und Jugendcup (OFC) und zum Bayerischen Jugendcup (BJC) durch den Organisator Udo Schönberger hat sich gelohnt.

Auch beim 35. GEALAN Triathlon konnte der Hauptorganisator Bastian Schatz einen Teilnehmerzuwachs verzeichnen. Zwar hat in diesem Jahr anfangs das Wetter nicht so ganz mitgespielt, doch am Ende war es ein sehr erfolgreicher Wettkampf. Aus Sicherheitsgründen ist für 2018 eine neue Radstrecke geplant. Die Strecke soll komplett gesperrt werden und somit ist eine Windschattenfreigabe möglich. Bastian und sein Orga-Team sind bereits mitten in den Planungen. Wie heißt es immer: Nach dem Triathlon ist vor dem Triathlon!

Als nächstes möchte ich mich besonders bei unserem neuen Sportwart, Hubert Weidner, bedanken. Er ist der „Herr" über die Übungsstunden in der Waldorfhalle. Die Waldorfhalle hat für das Schuljahr 2017/2018 an einigen Tagen Eigenbedarf angemeldet, d.h. einige Schulstunden und schulische Veranstaltungen greifen in die Vereinsstunden der IfL ein. Bei den Verhandlungen mit der Waldorfschule konnten einige Kompromisse diesbezüglich geschlossen werden. Trotzdem mussten an einigen Tagen Übungsstunden verschoben werden. Vielen Dank an alle Mitglieder und Übungsleiter/innen, die dies ohne große Probleme möglich gemacht haben. Hubert hat eine „Hallenordnung" für die Benutzung der Waldorfhalle durch die Mitglieder der IfL erstellt. Liebe Mitglieder: Bitte beachtet diese Regeln! Wir sind in der Waldorfhalle Gast und möchten die gute Zusammenarbeit mit unserem Gastgeber nicht gefährden. Die Nichtbeachtung seitens einiger Mitglieder war für die Verantwortlichen der Waldorfschule unter anderem der Anlass, einige Übungstage im letzten Sommer komplett für die IfL zu sperren. Aber nicht nur wegen der Waldorfhalle mussten Stunden verschoben werden, nein auch aus gesundheitlichen Gründen. Unsere langjährige Steptrainerin, Doris Zeh, kann die Stunden leider nicht mehr halten. Sie hat wochenlang eine neue Trainerin für Stepgymnastik gesucht, war aber leider nicht erfolgreich. Danke Doris für Dein Engagement! Unsere Mitglieder und die Vorstandschaft wissen, dass Dir die Stepgymnastik sehr am Herzen liegt. Aber die Gesundheit geht einfach vor!

Zum Schluss bleibt mir noch, Ihnen eine schöne Herbst- und Weihnachtszeit zu wünschen. Bleiben Sie aktiv und nutzen Sie die Angebote der IfL, damit Sie gesund über den Winter kommen!

Eure/Ihre

Michaela Franke

Liebe Mitglieder der IfL,

bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde ich zum Sportwart gewählt. Nachdem das Amt zwei Jahre „verwaist“ war, ist es nun an der Zeit dieses wieder mit Leben und Ideen zu füllen.

Eine meiner Aufgaben ist die Erstellung des Hallenbelegungsplanes mit den IfL-Übungsstunden und Kurse in der Waldorfschule. Nachdem es im letzten Winter und in diesem Frühjahr immer wieder zum Ausfall von Trainingsstunden aufgrund kurzfristiger Mitteilungen von Seiten der Waldorfschule gekommen ist, hat die Vorstandschaft jetzt im September eine Besprechung mit der Geschäftsführung der Waldorfschule über die regelmäßige Nutzung der Sporthalle durchgeführt. Aufgrund dieses Gesprächs werden sich einige Trainingszeiten im kommenden Winterhalbjahr verändern. Die Waldorfschule benötigt sowohl dienstags als auch donnerstags künftig die Halle für Schul- und Lehrersport. An den Trainings- und Übungszeiten am Montag wird sich nichts ändern. Am Dienstag wird der IfL zukünftig die Halle erst ab 17:00 Uhr zur Verfügung stehen. Nach eingehender Beratung hat sich die Radsportabteilung entschieden am Dienstag auf eine halbe Stunde Training zu verzichten, ansonsten hätten alle anderen Übungsstunden nach hinten verlegt werden müssen. Dies wäre nur schwerlich den Kindern des Triathlonsports vermittelbar gewesen. Dafür von Seiten der Vorstandschaft „Herzlichen Dank für das Entgegenkommen!“.

Bis Ende Dezember werden die beiden Kurse Bodyforming und Rückenpower am Mittwoch wie bisher in 45 Minuten Einheiten angeboten. Nach den Weihnachtsferien werden mittwochs die Herzsportgruppen und die Vitalgymnastik jeweils um eine halbe Stunde nach vorne verlegt, so dass Bodyforming und Rückenpower jeweils einstündig durchgeführt werden können. Donnerstags enden die Trainingsstunden seit Oktober diesen Jahres bereits um 20:00 Uhr, da – wie am Dienstag – die Geschäftsführung der Waldorfschule Eigennutzung angemeldet hat. Der Seniorensport, die Wirbelsäulengynmas-

tik und die Aerobic-/Fitnessgymnastik beginnen jetzt schon um 16:00 Uhr, 17:00 Uhr und 19:00 Uhr. Nach dem Ausfall der Step-Übungsleiterin können bis auf weiteres keine Stepaerobic-Trainingsstunden am Freitag angeboten werden. Die Vorstandschaft bemüht sich um eine neue Übungsleiterin, aber ob dies gelingt ist derzeit noch fraglich. Die genauen Hallenbelegungszeiten entnehmen Sie bitte dem neuen Hallenplan 2017/2018 in diesem IfL-Report oder im Internet. Änderungen von Trainingszeiten, Kursen oder neuen Übungsleitern werden immer zeitnah auf der Internetseite veröffentlicht. Ein Blick auf die Homepage lohnt sich!

Des Weiteren biete ich allen IfL-Mitglieder eine freundschaftliche und kooperative Zusammenarbeit an. Um die IfL Hof e.V. zukunftsfähig aufzustellen, bitte ich Sie alle, mir Ideen oder Anregungen, aber auch Kritik, z.B. zu neuen Trainingsstunden oder Übungsformen – egal welcher Art – schriftlich oder telefonisch zukommen zu lassen (beides finden Sie auf der Vorstandsseite). Ich werde mich bemühen diese nach Möglichkeit zu realisieren.

Noch in eigener Sache: ich werde versuchen in diesem Winterhalbjahr bei allen Abteilungen persönlich vorbeizukommen, um zu wissen „wo es gut läuft, aber auch wo es zwickt und zwackt“.

Herzlichst Ihr/Euer

Hubert Weidner

Wichtige Termine 2018

- 3. Februar 2018 — Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen um 19.00 Uhr im PTSV-Heim
- 9. Juli 2018 — 20. Stadtwerke-IfL-Hof-Schülertriathlon im Freibad
- 22. Juli 2018 — 36. GEALAN Triathlon der IfL Hof
- 20. Oktober 2018 — 50. Dr. Laubmann Gedächtnislauf am Döbraberg

NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN

Wussten Sie schon...

... dass die **Diagnostik und Therapie von Sportschäden und Sportverletzungen** z. Z. einen rasanten Wandel durchmachen?

Wo früher Verbände, Gips, Tabletten und Abwarten angesagt waren, stehen heute spezialisierte Geräte und Techniken zur Verfügung.

Dies betrifft in der Diagnostik von Verletzungsmustern:

- **3-D-Körperscan** zur Ausmessung von Asymmetrien des Skeletts bei Haltungsfehlern, Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstand ect.
- **Dynamische Fussdruckmessung** zum Erkennen von Fehlstellungen des Fußes in der Abrollbewegung mit abnormen Belastungspitzen
- **Videolaufanalyse** mit Ganzkörperaufnahmen zur Visualisierung von Bewegungsfehlern beim Sport
- **Isokinetische Muskelkraftmessung** zur Quantifizierung muskulärer Dysbalancen als Ursache von wiederkehrenden Verletzungen

Dies betrifft auch die Behandlung von Sportverletzungen und Überlastungsschäden:

- **Radiale Stoßwellentherapie** zur Auflösung dauerhafter muskulärer Verspannungen und Triggerpunkte in der Muskulatur
- **Fokussierte Stoßwellentherapie** zur Behandlung von Sehnenbeschwerden an Schulter, Ellenbogen Knie und Ferse
- **Autologe Conditionierte Plasmatherapie** zur Heilung von strukturellen Schäden an Muskeln und Sehnen
- **Gelenksinjektionen mit Hyaluron** zur Besserung arthrosebedingter Schmerzen in Hüfte , Knie, Schulter und Sprunggelenk

Aufgrund der Komplexität in der neuen Sportmedizin ist eine Spezialisierung auf diese Materie unumgänglich, und ärztlicherseits nicht nebenbei zu leisten.

Deshalb gilt: Bei Sportverletzungen ausgewiesene Sportmediziner aufsuchen und von den neuen Verfahren profitieren.

Ihr Dr. Reinhard Wittke

Kurpromenade 2 · 95448 Bayreuth

Telefon: 0921 - 51 54 71
Internet: www.sportmedizin-wittke.de

SPORTMEDIZIN-WITTKE.DE
BAYREUTH

Hallenbelegung 09/2017 bis 07/2018 Sporthalle Waldorfschule IfL Hof e.V.

Montag

16:00 – 17:00 Uhr	Bodystyling	
17:00 – 18:00 Uhr	Diabetessport	
18:00 – 19:00 Uhr	Herzsport	
19:00 – 20:00 Uhr	Herzsport	

Dienstag

17:00 – 18:00 Uhr	Radsport	
18:00 – 19:00 Uhr	Lauftraining Schüler	10/2017 – 04/2018
19:00 – 20:00 Uhr	Ski- und Fitnessgymnastik	10/2017 – 03/2018

Mittwoch		**Mittwoch**	***ab 01/2018***
16:30 – 17:30 Uhr	Herzsport	16:00 – 17:00 Uhr	Herzsport
17:30 – 18:30 Uhr	Herzsport	17:00 – 18:00 Uhr	Herzsport
18:30 – 19:30 Uhr	Herzsport	18:00 – 19:00 Uhr	Herzsport
19:30 – 20:30 Uhr	Vitalgymnastik	19:00 – 20:00 Uhr	Vitalgymnastik
20:30 – 21:15 Uhr	Bodyforming	20:00 – 21:00 Uhr	Bodyforming
21:15 – 22:00 Uhr	Rückenpower	21:00 – 22:00 Uhr	Rückenpower

Donnerstag

16:00 – 17:00 Uhr	Seniorensport	
17:00 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	
18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	
19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik / Aerobic	

Freitag

16:00 – 17:30 Uhr	Athletiktraining	10/2017 – 04/2018
17:30 – 18:30 Uhr		
18:30 – 19:30 Uhr		
19:30 – 20:30 Uhr	Zumba	

Die Geschäftsstelle bleibt an folgenden Tagen geschlossen:

Mittwoch, 27. Dezember 2017
Mittwoch, 03. Januar 2018

Weitere Termine, an denen die Geschäftsstelle geschlossen bleibt, entnehmen Sie bitte unserer Internetseite oder der Tageszeitung.

Haben sich Ihre persönlichen Daten geändert ?

Bitte teilen Sie uns diese Änderungen (z. B. Namensänderungen, neue Bankverbindung, neue Anschrift, E-Mailadresse etc.) umgehend in schriftlicher Form mit.

Mit sportlichen Grüßen

Eva Leppert
Mitgliederverwaltung

Inliner-Hallentraining im Winterhalbjahr 2017/2018

An folgenden Sonntag-Vormittagen finden jeweils von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr Inline-Skating-Hallentrainings in der Göstrahalle in Köditz statt:

29.10.2017
03.12.2017
21.01.2018
28.01.2018
18.02.2018
11.03.2018
08.04.2018

Die Übungsstunden umfassen Technik-Training zur optimalen Vorbereitung auf die Sommersaison 2018. Natürlich kommt auch Spiel und Spaß nicht zu kurz. Das Training eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Für alle Termine gilt: Für Kinder ist komplette Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer) Pflicht; für Erwachsene empfehlen wir das dringend! Bei Fragen stehen die Ansprechpartner Günter Schnabel und Frank Chelvier (Kontaktdaten siehe „Ansprechpartner“ auf Seite 81 im Heft) gern zur Verfügung.

BEYER & PECHSTEIN
RECHTSANWÄLTE
+++ **Arbeitgeber** und Arbeitnehmer +++ **Käufer** und Verkäufer +++ **Mieter** und Vermieter +++ **Bauherren** und Handwerker +++ **Scheidung** und Unterhalt +++ **Erben** und Enterbte +++ **Schaden** und Schmerzensgeld +++ **Bußgeld** und Strafe +++ **Versicherte** und Bankkunden +++ **Gesellschafter** und Geschäftsführer +++ **Unternehmer** +++ Flug +++ **Arbeitnehmer** +++ Käufer und **Verkäufer** +++ Mieter und **Vermieter** +++ Bauherren und **Handwerker** +++ Scheidung und **Unterhalt** +++ Erben und **Enterbte** +++ Schaden und **Schmerzensgeld** +++ Bußgeld und **Strafe** +++ Versicherte und **Bankkunden** +++ Gesellschafter und **Geschäftsführer** +++ **Verbraucher**
MIT RECHT AN IHRER SEITE
Bahnhofstraße 25 • 95028 Hof • Tel.: 09281 / 80 51 • www.beyer-pechstein.de

Der 49. Döbraberg-Lauf am Samstag den 21. Oktober 2017

50 Jahre Döbraberg-Lauf, heuer wäre es so weit gewesen, aber einmal fiel er wegen Sturmgefahr aus. Der Termin der Jubiläumsveranstaltung nächstes Jahr ist der 20. Oktober 2018, dieses Datum bitte im Laufkalender ganz dick markieren.

Also gab es den 49. Döbraberg-Lauf am 21. Oktober 2017.

Dieter Frank, Bürgermeister der Stadt Schwarzenbach a. Wald und Schirmherr der Veranstaltung schrieb in seinem Grußwort: „ … Bei dem Döbraberg-Lauf steht der Spaß am Sport im Mittelpunkt, die Freude an der Bewegung, die Freude etwas zu leisten und ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen. Wer läuft, hat mehr vom Leben, das will der Volkslauf vermitteln. Das Laufen stärkt nicht nur Fitness und Gesundheit, sondern macht auch den Kopf frei. Wer läuft, tut etwas für das eigene Wohlbefinden und das wollen erfreulicherweise immer mehr Menschen regelmäßig tun. Beim Dö-

Laufen

braberg-Lauf zählt nicht nur die Einzelleistung sondern es zählt auch das Gemeinschaftserlebnis, gemeinsames Laufen in toller Atmosphäre. … “

So machten sich bei frischem Herbstwetter und einigen Sonnenstrahlen 173 Läuferinnen und Läufer, Walker und Nordic Walker auf die nicht leichte Strecke zum Gipfel des Döbraberges, des "Königs des Frankenwaldes", es waren immerhin mehr als 400 Höhenmeter zu überwinden. Gestartet wurde um 12.30 und 13.00 Uhr beim Sportheim des PTSV Hof in der Ossecker Straße. Fol-

BROOKS

Cascadia 12 GTX
Ghost 10 GTX W

SPORT 2000
SCHUH + SPORT
NEUMEISTER
www.neumeister-helmbrechts.de

gende Laufstrecken standen zur Verfügung: Hof-Lipperts-Uschertsgrün-Döbraberggipfel-Sportheim Döbra 23 km, Lipperts-Uschertsgrün-Döbraberggipfel-Sportheim Döbra 14,5 km und Uschertsgrün-Döbraberggipfel-Sportheim Döbra 8,5 km. Busse brachten Wechselkleidung zum Sportheim und die Teilnehmer wieder zurück nach Hof. Am Ortseingang von Döbra sorgten die Rhythmen einer Sambaband für neuen Schwung vor dem Anstieg zum Gipfel. Verpflegungsstellen gab es unterwegs in Lipperts, Uschertsgrün, am Abzweig nach Döbra und im Ziel mit Getränken und kleinen Stärkungen. Alle Starter kamen glücklich und zufrieden, manche auch etwas erschöpft am Gipfel an. Im Sportheim des SV Döbra traf man sich nach dem Lauf zum Duschen und gemütlichen Zusammensein. Gerhard Laubmann bedankte sich mit einer kurzen Ansprache bei den Organisatoren und den fleißigen Helferinnen und Helfern. Anschließend gab es die Ehrungen für die teilnehmerstärksten Nicht-IfL Vereine und die ältesten und jüngsten Teilnehmer. Die LG Hallerstein war mit zehn Teilnehmern, der WSV Schwarzenbach am Wald mit neun Teilnehmern und der VfR Steinbach mit acht Teilnehmern angetreten. Die ältesten Teilnehmer waren Werner Wieset und Elfriede Albig. Die beiden jüngsten waren Amelie und Carlotta Thiem.

Laufen im Sommer 2017

Regelmäßige Lauftreffs

Auch die Kinder sind mit Begeisterung beim Laufstart 2017 dabei gewesen.

Sonniges Frühlingswetter erleichterte den Laufstart 2017. Rund 200 Läuferinnen und Läufer, Walker und Nordic Walker fanden den Weg zum Parkplatz am Lettenbachweg. Auch die Abteilung Radsport und die Inlineskater waren vertreten. Neben der Anfängergruppe gab es im Sommer sechs Läufergruppen mit folgender Einteilung: Gruppe 2 läuft in einer Stunde etwa 8 km, Gruppe 3 läuft 9 km, Gruppe 4 läuft 10 km, Gruppe 5 läuft 11 km und die Wettkampfgruppe nach Vereinbarung. Bei den Gehern, Walkern und Nordic Walkern gab es folgende Einteilung: Drei Walkinggruppen mit 4 bis 6 km/h und drei Nordic Walkinggruppen auch mit 4 bis 6 km/h. Die Vorläufer, die während der Sommersaison die Grup-

pen führten, verdienen ein ganz besonderes Lob: Axel Biel, Herbert Bringer, Brigitta Bringer, Werner Bude, Alexander Cruz, Myriam Dostal, Hartmut Frank, Michaela Franke, Hans-Martin Köcher, Helga Köstler, Andreas Kressin, Angelika Kropp, Christian Lenk, Carmen Leupold, Eva Lutz, Gerhard Lutz, Sabine Mergner, Bär-

Ein starkes Läuferfeld wartet beim Volkslauf in Berg gespannt auf den Startschuss.

SCHNEIDER & KOLLEGEN

Rechtsanwälte · Fachanwälte

Jörg Schneider Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht	Arbeitsrecht • Kündigungsschutz und Abfindungen • Handelsrecht Immobilienrecht • Baurecht
Dr. iur. Tim Schneider Rechtsanwalt und Fachanwalt für Strafrecht und Fachanwalt für Verkehrsrecht	Strafrecht und Ordnungswidrigkeiten • Verkehrsrecht und Unfallschadenregulierung allgemeines Zivilrecht • Bank- und Versicherungsrecht • Insolvenzrecht
Frank Schachtsiek Rechtsanwalt	Verwaltungs- und Öffentliches Recht • Miet- und Pachtrecht • Sozialrecht Familienrecht und Erbrecht
Dr. iur. Heinz-Bernd Wabnitz Rechtsanwalt Generalstaatsanwalt a. D.	Wirtschafts- und Steuerstrafrecht • Revisionen • Steuerrecht Wettbewerbsrecht • Arztrecht
Claudia Graichen Rechtsanwältin	Vertrags- und Gesellschaftsrecht • Familien- und Erbrecht allgemeines und Betäubungsmittelstrafrecht

Kanzlei Hof
Wölbattendorfer Weg 55
95030 Hof/Saale
Telefon: 0 92 81/7 69 06-0
Fax: 0 92 81/6 15 84

Zweigniederlassung Nürnberg
Obere Schmiedgasse 11
90403 Nürnberg
Telefon: 09 11/5 40 50 830
Fax: 09 11/5 40 50 831

Kooperationskanzleien in:
Berlin, München, Düsseldorf, Leipzig, Fürth/Bayern
CZ Marienbad, Karlsbad,
PL Bytom

zentrale@rechtsanwaelte-schneider.de **www.rechtsanwaelte-schneider.de**

bel Merkel, Carolin Mück, Ralph Müller, Werner Nieweg, Ulrike Offial, Siegfried Pfeiffer, Karl-Heinz Riegel, Anja Schiffler-Werner, Erika Schuster, Bernd Schwertfeger, Hubert Weidner, Günter Wolfrum, Stefan Zecha, Bernd Zettlmeißl.

Ergänzt wurden die Lauftreffs durch weitere Treffen nach Absprache, z. B. am Samstag um 14.00 Uhr. Laufzeiten und Strecken mussten manchmal aus witterungsbedingten Gründen (Hitze, Gewitter, Unwetter) angepasst werden. Zu erwähnen wäre noch, dass auch heuer wieder eine Anfängergruppe trainierte, die es nach zwei Monaten auf 30 Minuten Laufen ohne Gehpausen schaffte.

Läuferinnen und Läufer haben bei der Lamilux-Tour in Rehau die Abteilung Radsport verstärkt, so dass der lfL Hof der Sieg als teilnehmerstärkster Vereins nicht zu nehmen war. Die Siegesprämie von 250.- EURO floss in die Jugendarbeit der Abteilung Radsport.

Unsere Lauftreffs im Winterhalbjahr 2017/18 finden zu folgenden Zeiten statt: dienstags am Parkplatz Lettenbachweg von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr und donnerstags am Parkplatz beim Reinhart-Gymnasium von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr. Alle Lauftreffs finden als Gruppenläufe statt. Der Vorläufer regelt das Tempo und nimmt Rücksicht auf schwä-

chere Läuferinnen und Läufer. Erfahrungsgemäß wird es in der Wintersaison manchmal notwendig sein, dass mehrere Leistungsgruppen gemeinsam starten.

Volksläufe in der Region

Zahlreiche und abwechslungsreiche Volksläufe fanden im Berichtszeitraum statt. Sie waren ein wichtiger Schwerpunkt und eine schöne Ergänzung zu den Lauftreffs. Sie boten eine hervorragende zusätzliche Trainingsmöglichkeit. Die gastgebenden Vereine bemühten sich, ansprechende sportliche Veranstaltungen zu organisieren, wobei die Geselligkeit und das gegenseitige Kennenlernen auch von Bedeutung waren. Die Laufstrecken zwischen 6 und 21 km dienten auch dazu, die reizvolle Umgebung von Hof kennenzulernen. Es gab unterwegs Verpflegungsstellen und im Ziel schöne Preise für die teilnehmenden Läuferinnen und Läufer. Die IfL Hof war auf vielen Veranstaltungen rund um Hof stets stark vertreten. Wie schon in den Vorjahren war sie bei den Volksläufen in Hallerstein, Regnitzlosau, Töpen, Rehau, Faßmannsreuth und beim Käpflalauf in Rodesgrün die Gruppe mit der größten Teilnehmerzahl. Als Preise gab es Pokale, Bier, Sekt und Lebensmittel in Form von Fresskörben. In Berg und Helmbrechts waren wir zweitstärkste Gruppe. Ein schönes Highlight zum

Ende der Saison war der erste Spendenlauf der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Konradsreuth, wobei der Erlös für ein Kinderheim in Nagaland (Indien) vorgesehen war. Die IfL Hof war mit 9 Teilnehmerinnen und Teilnehmern dort vertreten.

Laufwettbewerbe in der Region

Große sportliche Herausforderungen und echte Höhepunkte für aktive Läuferinnen und Läufer der IfL Hof waren die Wettkämpfe in der Region. Eine beachtliche Anzahl von Vereinsmitgliedern stellte sich diesen Anstrengungen und erzielte stolze Ergebnisse. Das spricht für die gute Breitenarbeit im Verein beim Thema Laufen. Zu erwähnen wären unter anderem der Vulkanmarathon bei der Vereinsfahrt, der Hofer Campuslauf und der Schwarzenbacher Halbmarathon.

Gerhard Lutz

Hinweise, Einladungen und Termine der Abteilung Laufen, Walking/Nordic Walking im Winterhalbjahr 2017/18

Liebe Läuferinnen und Läufer, Walker und Nordic Walker, das Winterhalbjahr liegt vor uns mit den wetterbedingten Einschränkungen beim allgemeinen Laufbetrieb. Trotzdem gibt es weiterhin die regulären Lauftreffs, halt in reduzierter Form, so dass nicht immer alle Laufgruppen vorhanden sind oder Laufgruppen zusammengefasst werden müssen. Wichtig ist, dass stets mindestens ein Vorläufer dabei ist. Hier noch einige Termine und Veranstaltungen, über die ich im Folgenden informieren möchte.

Unsere regulären Lauftreffs finden folgendermaßen statt:

Dienstags 18:45 Uhr am Parkplatz Lettenbachweg, Gruppe 2 startet um 18:15 Uhr!
Donnerstags 18:45 Uhr am unteren Parkplatz "Reinhart-Gymnasium".
Samstags, sonntags und an Feiertagen nur nach vorheriger Vereinbarung.
Weitere Lauftreffs nach Rücksprache mit dem Vorläufer.

Wer sich mit dem Gedanken trägt, Startgelder des Jahres 2017 abzurechnen, den bitte ich, auf folgende Dinge zu achten: Bitte die Lauf-Abrechnungsregularien beachten und die entsprechenden Formblätter verwenden (im Internet vorhanden). Abgabetermin ist der 30. November 2017, es werden nur Veranstaltungen erstattet, die im Laufkalender aufgeführt sind. Auch ist auf die Unterscheidung zwischen Wettkämpfen und Volksläufen zu achten. Bei Wettkampfteilnahmen bitte ein Ergebnisdokument mit einreichen. Leserliche Schrift erleichtert die Bearbeitung der Anträge.

Der Weihnachtslauf 2017 findet traditionell am 26. Dezember um 9.00 Uhr, Start am Sportheim des FC Wiesla Hof, Südring 99, 95032 Hof, statt. Eingeladen sind alle Läuferinnen und Läufer, Walker und Nordic Walker. Es wird eine lockere Runde um den Untreusee gelaufen. Anschließend kann im Sportheim geduscht werden. Danach gibt es ein gemütliches Weihnachtsfrühstück mit Weihnachtsfeier.

Am Montag, 15. Januar 2018, findet die reguläre jährliche Abteilungsversammlung statt, zu der alle Vereinsmitglieder hiermit eingeladen sind. Es finden Neuwahlen für den Abteilungsvorstand und seine beiden Stellvertreter statt (einer für Laufen und einer für Walking/Nordic Walking). Die Versammlung beginnt um 19.00 Uhr im Nebenzimmer der Gaststätte „Weinkiste“, Ludwigstraße 22, 95028 Hof.

Die Tagesordnung enthält folgende Tagesordnungspunkte:

- Eröffnung der Abteilungsversammlung durch den Abteilungsleiter
- Jahresbericht des Abteilungsvorstands
- Entlastung des Abteilungsvorstands
- Wahl des Abteilungsvorstandes und seiner beiden Stellvertreter und
- Aussprache über Termine, Veranstaltungen, Vorschläge und Wünsche

Wahlvorschläge und Anträge sind bis vor der Versammlung erwünscht, können aber noch bei der Abteilungsversammlung eingereicht werden.

Der Faschingslauf am Faschingsdienstag ist am 13. Februar 2018. Startzeit ist 14.00 Uhr am Sportheim des FC Wiesla.

Vor der Sommerlaufsaison ist im März 2018 ein Vorläufertreffen geplant. Die Versammlung soll im Nebenzimmer der Gaststätte „Weinkiste“, Ludwigstraße 22, 95028 Hof stattfinden.

Der „Laufstart 2018“, also der Beginn der Sommerlaufsaison, ist am Dienstag, 27. März 2018. Die Auftaktveranstaltung beginnt um 18.15 Uhr, die Gruppenläufe starten um 18.45 Uhr.

Wer sich vor der Laufsaison 2018 schick machen will, auch geht der Trend zum Zweitshirt, kann IfL-Laufkleidung aller Größen in der Geschäftsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten beziehen. Momentan ist noch folgendes vorhanden: Laufjacken Damen und Herren, Tops Damen und Herren, Shirts Damen und Herren, Langarmshirts Damen und Herren, Nordic Walking Jacken mit Kapuze Damen.

Wer auch in Zukunft aktuelle Informationen rund ums Laufen und Walken in der IfL Hof erhalten will, achte bitte darauf, dass seine E-Mail Adresse aktuell/betriebsbereit und das Postfach aufnahmefähig ist.

Viele Läuferinnen und Läufer erreichen regelmäßig bei den Wettkämpfen in der Region gute bis sehr gute Platzierungen, manchmal auch erste Plätze. Wer möchte, dass diese schönen Ergebnisse im IfL-Report veröffentlicht werden, der muss dies dem Abteilungsleiter entsprechend mitteilen.

Gerhard Lutz

…bei uns werden Sie gelaufen!

Na klar, auch in dieser Saison waren wir wieder in Steinwiesen, Mitwitz, Hallerstein, Regnitzlosau, Bad Steben, Töpen, Rehau, Schauenstein, Rodesgrün, Berg, Fassmannsreuth, Langenbach und, sowieso, beim Campus-Lauf und Städtelauf Plauen - Hof, auch in Steinbach und Schwarzenbach a.d.S., Gefrees, Helmbrechts und Röslau. Haben wir einen Lauf vergessen? Macht nix, der wird im nächsten IfL-Report erwähnt.

Beim Start der IfL Hof in die Laufsaison 2017 am Dienstag, dem 28.03.2017, unterstrichen die (Nordic-) Walker durch ihre rege Teilnahme auch zahlenmäßig die Bedeutung, die diese Gruppe inzwischen erlangt hat. Unsere Visitenkarte gaben wir anschließend bei vielen, inzwischen traditionellen,

Walking
und
Nordic Walking

Volksläufen und Wettbewerben in der Region ab. Dabei konnte unser Vereinsmathematiker wieder Empirisches zusammentragen, das ihn in seinem Bemühen unterstützen wird, zu zeigen, dass die Gleichung „Summe aller teilnehmenden IfL Hof - Läufer und (Nordic-) Walker = 1 Präsentkorb“ ein „Naturgesetz“ ist. Ganz nebenbei krönten alle Sportler mit diesen Läufen ihr Training und repräsentierten gleichzeitig auf allerbeste Weise unseren Verein.

Angesichts einer formidablen Entwicklung wollen wir auch einmal einen Blick in den Rückspiegel werfen. Ihr Gespür für die Bedeutung der immer mehr Menschen ansprechenden Trendsportart (Nordic-) Walking brachte Renate Riegel bereits 2003 dazu, diese Disziplin mit in das Leistungsangebot der IfL Hof aufzunehmen. Sie absolvierte in München-Oberhaching die Ausbildung des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) zum (Nordic-) Walking Instruktor und bereitete mit Ihrer Fachkompetenz die Basis. Bis heute entwickelten sich daraus je drei Laufgruppen Walking bzw. Nordic-Walking mit stetig steigendem Zuspruch und bereits über 100 Aktiven. Renate Riegel indes ist schon ihren nächsten Schritt

gegangen und widmet sich, wieder als Pionierin und Gruppenleiterin, dem, demografisch bedingt, immer wichtiger werdenden Seniorensport. Ihr Ehemann Karl-Heinz ist den Nordic-Walkern treu geblieben als Vorläufer der Gruppe II. Euch beiden danken Walki und alle (Nordic-) WalkerInnen für Eure Grundlagenarbeit und Euer Engagement in den vielen Jahren ganz, ganz herzlich!

Einer der Höhepunkte der Laufsaison 2017, wenn nicht sogar deren „Gipfel", war der Vereinsausflug nach Boppard am Rhein mit der Teilnahme am 36. Lohner`s Vulkanmarathon in Mendig am Laacher See. Ein ausführlicher Bericht dazu stand bereits im Internet auf der IfL-Homepage. An dieser Stelle trotzdem noch einmal ein herzliches „Vergelt`s Gott" an unseren Organisator.

„Ja, hamma sa denn nuch alla?", fragen sich unsere VorläuferInnen jedesmal wenn sie sich umdrehen und prüfen, ob auch alle LäuferInnen das Gruppentempo mithalten. Eine interessante Doppelstunde lang übte Gerhard Ried, der bei der IfL-Hof auch den „Nordic-Walking Gesundheitskurs" leitet, mit uns Elementares und Lauftechnik-Varianten, die, in unsere Übungsstunden eingebaut, für Abwechslung und einen effizienteren Stockeinsatz sorgen. Gerhard, vielen Dank für Dein kurzweiliges Coaching, und: in der kommenden Laufsaison wollen wir Dich erneut „buchen". Für ein Mehr an Spannung, Spaß und nicht zuletzt Leistung im Training, denn…

…es ist die Gruppe, die uns läuft!

Abteilungswahlen stehen an

„Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit, und neues Leben blüht aus den Ruinen!" Was wären unsere Leitkultur-Dichter (hier: Friedrich von Schiller) ohne ihr Pathos? Auch bei uns bleibt die Zeit nicht stehen, denn im Januar finden bei der IfL Hof in der Sparte „Laufen" / „(Nordic-) Walking" routinegemäß Wahlen statt. Gesucht werden der (die) Abteilungsleiter(in) und seine (ihre) zwei Stellvertreter(innen). Es muss unser Bestreben sein, Kandidaten aus unserem (Nordic-) Walking mit einem überzeugenden Votum in die

INTERSPORT®
SPORT FRANK
97 JAHRE
SPORT FRANK
Aus Tradition begeistert
IMMER WEITER!
WIR SIND DIE EXPERTEN FÜR LAUFSCHUHANPASSUNG
INTERSPORT SCHUH COACH
adidas
asics
RBK
DARTFISH
Laufbandanalyse
Die Welt des Sports auf über 800 m²
Intersport Sport Frank e.K. · Lorenzstraße 22 · 95028 Hof
Aus Liebe zum Sport

von ihnen angestrebten Ämter zu wählen. Hierfür erforderlich ist unser geschlossenes Zusammenstehen. Bitte seid am Wahltag vor Ort, es kommt auf jede Stimme an! Bitte überlegt Euch auch Eure Kandidatur für einen der vakanten Posten, die gründliche Einweisung in die Aufgabe sowie Assistenz bei Bedarf sind gewährleistet.

Samstag, 21. April 2018? Da war doch was! Genau!

Um 10.00 Uhr startet der 17. Dreiburgenland - Marathon im Luftkurort Thurmansbang. Volle 42,195 km sind im Angebot, zusätzlich die Halbdistanz mit 21,1 km und auch gemäßigte 12,45 km und 5,0 km. Da findet jeder seine Strecke. Und das Tollste: wir sind dabei! Denn der IfL Hof

Vereinsausflug 2018

beginnt am Freitag, dem 20.04.2018 um 14.00 Uhr an der Freiheitshalle in Hof. Wie in den Vorjahren fahren wir in einem Luxus-Reisebus. Unsere Destination ist dieses Mal das Vital- und Wellness-Hotel Schürger in Thurmansbang. Wieso Dreiburgenland? Zwischen Nationalpark Bayerischer Wald und der Dreiflüssestadt Passau präsentiert sich eine idyllische Mittelgebirgslandschaft. Ihren Namen verdankt sie den drei Burgen, die herausragende Punkte im Landschaftsbild sind: der Saldenburg und den beiden imposanten Schlössern Englburg und Fürstenstein.

Bloß keine Angst vor einem Zuviel an Kultur: zum Auslaufen am Sonntag durchstreifen wir den Nationalpark. Die Übermütigen klettern auf den Baumwipfelpfad, die Tierlieben schütteln Wolf und Wildschwein die Pfote.

Und das war´s dann auch schon wieder. Wir hoffen, dass Euch unser Beitrag zum IfL-Report Nr. 69 gefällt. Wenn nicht, sagt´s bitte nicht weiter!

„Servus“, grüßt Euer Walki (Bernd Zettlmeissl)

Triathlon

Liebe IfL-Mitglieder!

Mit Stolz und Zufriedenheit blicken wir auf die Triathlon Saison 2017 zurück.

Die Herren haben in der Landesliga einen hervorragenden 3. Platz belegt und damit nur knapp einen Aufstiegsplatz und die Rückkehr in die Bayernliga verfehlt. Toll fand ich hier, dass auch von „ehemaligen“ Leistungsträgern Unterstützung kam, was sich beim GEALAN Triathlon in Hof auf der olympischen Distanz besonders ausgezahlt hat.

Die Damen hatten es in diesem Jahr nicht leicht, haben aber trotz schwieriger Rahmenbedingungen und personeller Engpässe toll gekämpft und mit einem 10. Platz in der Gesamtwertung ihre Startberechtigung in der Bayernliga verteidigt.

Ich würde mich freuen, wenn es für die nächste Saison gelingt, weitere unserer talentierten Nachwuchssportler in die beiden Mannschaften einzubinden, um diese langfristig zu stärken.

Bei den Einzelergebnissen möchte ich einige hervorheben: Bernd Uebersezig wurde sensationell Weltmeister in seiner Altersklasse bei den ITU Cross Triathlon World Championships in Penticton, Canada und Tobias Schmutzler holte sich beim 35. Allgäu-Triathlon auf der Mitteldistanz den 3. Platz in der Deutschen Meisterschaft. Darüber hinaus haben Andreas Lassauer, Sebastian Ott, Toni Langheinrich und Max Ziegler auf der Langdistanz (3,8-180-42) beim IRONMAN Lanzarote, Challenge Regensburg und IRONMAN Emilia-Romagna mit tollen Zeiten gefinished. Andreas Lassauer konnte außerdem den Gesamtsieg beim 16. Burgoberbacher Duathlon für das GEALAN Tri Team verbuchen und Michael Siezio-Räthel schaffte es mit dem 2. Platz in der AK beim ITU World Triathlon in Hamburg auf der Sprintdistanz auf das Podest. Höchster Respekt vor diesen Leistungen!

In der Wertung zum Bayerischen Jugendcup (BJC) wurden ebenfalls tolle Ergebnisse erzielt. Hervorzuheben ist, neben vielen guten Einzelplatzierungen, dass es in der Jugend A weiblich (GEALAN Tri Team) und Jugend A männlich (Oberfranken Team)

gelungen ist, jeweils den 1. Platz in der Mannschaftswertung auf bayerischer Ebene zu erreichen. Auch die vielen guten Platzierungen in der Oberfränkischen Cupwertung bei den TriKids und den Erwachsenen waren sehr erfreulich. Das sollte genug Motivation schaffen, um im kommenden Winterhalbjahr kontinuierlich am Training dran zu bleiben und damit eine gute Basis für die nächste Wettkampfsaison zu legen.

Svenja Hofmann und Alexander Thoß haben im September erfolgreich die Ausbildung zum Clubassistenten beim BLSV absolviert. Beim Kids-Training in der Waldorfturnhalle haben sie bereits bewiesen, dass sie das Gelernte auch sehr gut in die Praxis umsetzen können. In den nächsten Monaten werden sie zunehmend stärker in das Training eingebunden. Ich wünsche Ihnen für die Unterstützung der Abteilung alles Gute und freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Beiden.

Im Winter werden wir wieder zusätzlich zum Schwimm- und Lauftraining jeden Freitag ein Spinning-Training haben, außerdem ebenfalls am Freitag das Athletik-Training in der Waldorfturnhalle, welches von allen IfL-Mitgliedern genutzt werden kann und welches ich allen jungen und junggebliebenen Sportlern als Ergänzung zum üblichen Training sehr ans Herz legen möchte, um die Beweglichkeit zu verbessern und Schäden durch einseitige Belastung vorzubeugen.

Nach den vielen positiven Rückmeldungen im letzten Jahr werden wir auch wieder eine eigene Weihnachtsfeier haben, die am 15. Dezember im Gasthof Grüne Linde in Wölbattendorf stattfindet.

Danken möchte ich ausdrücklich, neben unserem Hauptsponsor GEALAN Formteile, auch den Firmen Kia Autohaus Degel, Skoda Autohaus Räthel und Physio M für die bereitwillige finanzielle Unterstützung der Triathlonabteilung. Selbstverständlich gilt auch der Dank allen weiteren Sponsoren, die unsere beiden Triathlonveranstaltungen ermöglichen.

Mit sportlichen Grüßen

Hans-Martin Köcher, Abteilung Triathlon

„Did not finish“ – gibt es nicht…

… war das Lebensmotto unseres Teammitgliedes Tobias Sebald. Leider hat er seinen letzten Wettkampf gegen den Krebs verloren und verstarb viel zu früh im Alter von nur 43 Jahren. Unsere Gedanken sind bei seiner Frau Annett Krambehr und allen Angehörigen. In solchen Momenten wird einem klar, dass es neben dem Sport, neben den Erfolgen und Niederlagen viel wichtigere Dinge gibt. Wir können Tobias nur in guter Erinnerung behalten und uns vielleicht an seinem Lebensmotto orientieren: Did not finish – gibt es nicht!

Mach es gut, Tobias!

DEIN Gealan Tri Team

35. GEALAN Triathlon der IfL Hof

Mit einem der am besten besetzten Starterfelder und einem neuen Teilnehmerrekord ging der 35. GEALAN Triathlon der IfL Hof über die Bühne. Jan Sibbersen, Henry Beck und Felix Hentschel dominierten die Kurzdistanz und belegten auch in dieser Reihenfolge die Podiumsplätze. Jan Sibbersen war von vornherein als ehemaliger Triathlonprofi Top-Favorit auf den Gesamtsieg. Nach nur 2:03:30h lief er am Sonnenhügel vor zahlreichen Zuschauern ins Ziel ein. Lokalmatador Tobias Schmutzler musste sich nach seinen hervorragenden Leistungen im Vorfeld mit dem vierten Platz begnügen und verpasste das Podium damit denkbar knapp. Bei den Damen lieferten sich die beiden Favoritinnen, Renate Forstner und Stephanie Preis, ein äußerst spannendes Rennen und einen regelrechten Endspurt ins Ziel, den Forstner für sich entscheiden konnte. Sie wiederholte damit ihren Vorjahressieg. Beste Hoferin wurde Margarethe Pischel vom GEALAN Tri Team der IfL Hof auf Rang 10. Während das Wetter in der Vorstartphase Kapriolen schlug und sich von seiner ungemütlichen Seite mit Windböen, starkem Regen und kühlen Temperaturen zeigte,

ergriffen einige Athleten die Flucht und beendeten das Rennen, bevor es überhaupt angefangen hatte. Pünktlich zum Start der ersten beiden Gruppen hörte der Regen auf und zwischendurch konnte sich sogar die Sonne behaupten und machte die Strapazen für die Athleten etwas erträglicher. Sprecher Florian Spieler machte seinem Ruf alle Ehre, moderierte möglichst alle vorbeikommenden Athleten an und forderte die Zuschauer im Start-Ziel-Bereich ununterbrochen auf, die Sportler anzufeuern. Auch auf der Radstrecke nahmen die Anfeuerungsrufe auf der GEALAN-Fanmeile dem steilen Anstieg am Schrecksberg den Schrecken. Die zahlreichen Azubis und Mitarbeiter der Firma GEALAN stellen hier jedes Jahr erneut ein regelrechtes Fest auf die Beine und schreien förmlich alle Athleten den Berg hinauf.

Über die Sprintdistanz gingen mehr als 160 Sportler. Hier konnte sich bei den Herren Marchelo Loza Kunzelmann vor Michael Kolb und Julian Hegel durchsetzen. Als bester Hofer konnte Bernd Uebersezig vom Team Wertbau TSV 1861 Hof auf Platz 7 ins Ziel einlaufen. Alexander Thoß als bester IfLer war mit seinem 13. Platz und einer Gesamtzeit von 1:12:35h durchaus zufrieden. Bei den Damen konnte sich Nadja Lindner vor Mandy Schneider und Julia Skala vom GEALAN Tri Team in 1:14:48h behaupten. Über 50 Athleten, die die Volksdistanz absolvierten, konnten sich am abwechslungsreichen und umfangreichen Finisherbuffet nach den Strapazen wieder stärken. Allen voran lief Thomas Kamprath in 1:15:51h vor Markus Weiß von der IfL Hof und Jan Lang ins Ziel. Bei den Damen löste Yvonne Raps mit über einer Minute Vorsprung auf Janine Thurau und Kristin Voigt von der IfL Hof das Zeitmesssystem der Firma Zeitgemaess aus.

Die etablierten Staffeln über die Sprint- und Kurzdistanz waren erneut stark besetzt. 12 Teams konnten die Strapazen der Kurzdistanz hinter sich bringen. Allen voran liefen Michael Zemke, Heinrich Henniger und Markus Köhler als Team Tick Trick Track ins Ziel. Das Podium vervollständigten die Teams East-East-West und 1337 Crew. Über die Sprintdistanz konnte sich das Knarr Sports Team knapp vor Tri-Camper und Schambach-Dörfler-Kania durchsetzen.

Beim 35. GEALAN Triathlon der IfL Hof waren einige Neuerungen umgesetzt worden.

Neben der Richtungsänderung beim Schwimmen - es wurde nun im Uhrzeigersinn geschwommen - wurde auch ein neuer Anbieter für die Videowand gefunden. Die Firma BlueVision hatte zwei feststehende Kameras sowie eine Drohne vor Ort. Diese ermöglichten eine Live-Übertragung auf die riesige Wand und somit den Zuschauern einen noch besseren Überblick über das Renngeschehen am Naherholungsgebiet Untreusee.

Leider brachte die 35. Auflage das Ende einer Ära mit sich. Mit Herbert Bringer als Verantwortlichem für die Anmeldung sowie die Ausgabe der Startunterlagen tritt ein wichtiges Mitglied des Organisationsteams nach jahrezentelanger ehrenamtlicher Tätigkeit von seinem Posten zurück. Glücklicherweise haben wir mit Michael Drechsler bereits einen Nachfolger gefunden, der unser Orga-Team tatkräftig unterstützen wird.

Auf Grund der Rekordteilnehmerzahl von über 500 in diesem Jahr und den zahlreichen Kreuzungsbereichen auf der Radstrecke hat sich das Orga-Team entschlossen, eine neue Radstrecke zu finden und diese möglichst voll sperren zu lassen. Geplant sind mehrere Runden Richtung Konradsreuth auf der ehemaligen Bundesstraße B2 mit Wendepunkt in Martinsreuth. Auch im Bereich der Wechselzone sind Neuerungen geplant,

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Was rechnet mein Arzt ab?

Neu: Ärztliche Leistungen, verordnete Medikamente, Heil- oder Hilfsmittel und Klinikaufenthalte können Sie jetzt auch in Ihrer Patientenquittung im Onlineportal „Meine AOK" einsehen.

bayern.meine.aok.de

Einfach nah. Meine AOK.

die weniger Überschneidungen zwischen Athleten, Helfern und Staffelteilnehmern garantieren.

Im Namen des gesamten Organisationsteams bedanke ich mich bei den über 200 Helfern, die unsere Veranstaltung zu einem unvergesslichen Erlebnis für Zuschauer und Athleten macht. Wir blicken mit Vorfreude auf die 36. Auflage des GEALAN Triathlons der IfL Hof am 22.07.2018. Die Anmeldung ist bereits freigeschalten und über zeitgemaess.info zu erreichen.

„Ihr habt eines der schönsten Rennen im gesamten deutschen Rennkalender!“ schrieb mir Jan Sibbersen einen Tag nach seinem Start-Ziel-Sieg. Mehr Lob von einem ehemaligen Triathlonprofi mit einer derartigen Rennerfahrung geht vermutlich nicht.

Bastian Schatz

Hauptorganisator GEALAN Triathlon der IfL Hof

Landgasthof
Grüne Linde
Einkehren & Genießen • Feiern & Tagen • Reisen & Wohnen
Familie Wolfrum
Alte Helmbrechtser Straße 30 • 95030 Hof - Wölbattendorf
Tel: 09281 / 67466 • Fax: 09281 / 766310
E-Mail: info@landgasthof-gruenelinde.de
www.landgasthof-gruenelinde.de

Am großen Alpsee in Immenstadt im Allgäu findet jährlich die älteste Triathlonveranstaltung Deutschlands statt. Die Organisatoren bezeichnen ihren Dreikampf selbst als den „KULT“-Triathlon. Zur 35. Ausgabe in diesem Jahr sollte dieses Motto weiter verdeutlicht werden. Denn mit Jan Frodeno, dem deutschen Superstar auf der Langdistanz, konnte nicht nur ein aktueller Weltmeister für einen Start verpflichtet werden, auch die aktuelle Weltmeisterin über dieselbige Distanz, Daniela Ryf, hat den Veranstaltern ihren Start zugesagt. Dabei wird die parallel dazu ausgetragene deutsche Meisterschaft über die Mitteldistanz fast schon zur Nebensächlichkeit.

Tobias Schmutzler, Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz in Immenstadt

Nicht jedoch für Tobias Schmutzler (GEALAN Tri Team IfL Hof) für den dieser Wettkampf das große Saisonziel darstellte. Über 1,9 km Schwimmen, 83 km Radfahren und 20 km Laufen suchten die Triathleten ihre deutschen Meister über diese Distanz.

Um 8 Uhr erfolgte der Startschuss für die Auftaktdisziplin im 20 Grad warmen Alpsee. Knappe 27 Minuten später stieg Schmutzler aus dem Wasser womit er sich auf Platz 16 einordnete. Nach dem gelungenen Schwimmpart folgten 83 km auf dem Fahrrad mit allgäutypischem Streckenprofil. 1300 Höhenmeter waren auf zwei Radrunden zu überwinden. Der Hofer Triathlet fuhr defensiv über den Kurs, wohlwissend, dass auch die Laufstrecke ihre Tücken mit sich bringen sollte. Nach 2:26 Stunden schob er als 17-ter sein Fahrrad in die Wechselzone. Der abschließende Lauf führte die Athleten 6,3 km entlang des Alpsees bis zu einem Wendepunkt. Nahe der Wechselzone wartete dann das Highlight der Laufstrecke mit dem sogenannten „Kuhsteig“ auf die Dreikämpfer. Ein 150 bis 200 Meter langer, sehr steiler Anstieg auf dem sonst die Kuhherden hinaufgetrieben werden. Danach ging es noch einmal zu einem Wendepunkt in das Zentrum von Immenstadt, bevor die Ziellinie am Ufer des Sees zu überqueren war. Schmutzler fand schnell in seinen Laufrythmus und konnte noch einen direkten Konkurenten um das Podium in seiner Altersklasse überholen. Nach knappen 1:19 Stunden in den Laufschuhen und 4:16 Stunden für die ganze Distanz kam er als 16-ter ins Ziel. Das bedeutete gleichzeitig

den 15-ten Platz insgesamt und den dritten Platz in seiner Altersklasse in der Wertung zur deutschen Meisterschaft.

Herrenteam gelingt Neustart in der Landesliga

Der diesjährige Landesligabetrieb bestand aus drei Veranstaltungen, welche in Forchheim, Hof und Kitzingen stattfanden. Dabei setzte sich der Kader aus folgenden Athleten zusammen: Sebastian Koschel, Stefan Richter, Bastian Schatz, Tobias Schmutzler, Jonas Laubmann, Peter Skala, Konrad Ullmann, Toni Langheinrich, Thomas Schätzl, Sebastian Ott und Alexander Thoss.

Der Einstand glückte dem Herrenteam gleich in Forchheim über die Sprintdistanz. 750 Meter mussten im Freibad geschwommen werden und 20 km auf dem Fahrrad zurückgelegt werden. Dabei war das Windschattenfahren gestattet. Abschließend waren noch schnelle 5 Laufkilometer zu absolvieren. Bastian Schatz erreichte das beste Ergebnis der Hofer Dreikämpfer mit Platz 11. Die geschlossene Teamleistung führte zu einem passablen 7. Rang an diesem Tag.

Die zweite Etappe der Saison führte die Triathleten an den heimischen Untreusee zum Hofer GEALAN Triathlon. Gestärkt durch den Heimvorteil landeten die Hofer hier ihr bestes Tagesergebnis der Saison. Mit Tobias Schmutzler auf Platz 2, Stefan Richter auf Platz 9, Bastian Schatz auf Platz 12 und Sebastian Ott auf Platz 20 wurde ein hervor-

Von links nach rechts: Christoph Bauer, Tobias Schmutzler, Toni Langheinrich, Bastian Schatz, Sebastian Ott beim Landesligawettkampf in Kitzingen.

ragender zweiter Rang in der Tageswertung von 16 Teams erreicht. Nun waren sogar die Aufstiegsplätze realistisch.

Beim letzten Wettkampf der Saison in Kitzingen sollte sich entscheiden, ob doch noch der Aufstieg in die Bayernliga gelingen würde. Über die Sprintdistanz gingen Schmutzler, Schatz, Ott und Langheinrich an den Start. Nach dem Schwimmen mainabwärts folgten ein selektiver 20 km Radkurs und ein 5 km Lauf. Der Veranstalter hatte einige Probleme bei der Organisation, was an einigen Stellen für ein Durcheinander sorgte. Dabei wurde auch das Hofer Team benachteiligt. Trotzdem erreichte das Team einen guten vierten Platz in der Tageswertung. Dadurch platzierte sich das Hofer Team auf dem dritten Rang in der Saisonwertung, was gleichzeitig den ersten „Nichtaufstiegsplatz“ bedeutete. Der anfänglichen Enttäuschung wich schnell die Freude über die hervorragend verlaufene Saison. Mit neuem Elan und gesteigerter Motivation werden wir nächstes Jahr wieder um den Aufstieg kämpfen.

Ein großer Dank gilt unseren Unterstützern und Sponsoren! Allen voran GEALAN Formteile, die uns bereits über Jahre hinweg als Hauptsponsor begleiten. Und auch dem Autohaus Räthel sei gedankt, unserem jüngsten Partner.

Tobias Schmutzler (Mannschaftsführer)

Albert Schiller KG
Luisenburgstraße 21
95032 Hof
Telefon: 09281/73081-0
Telefax : 09281/73081-10
aschiller@schiller-wurst.de

SCHILLER

Fleisch- und Wurstspezialitäten aus Hof

Unsere Filialen in Hof:
Ludwigstraße 28
Lorenzstraße 5
Blücherstraße 10
Oelsnitzer Straße 13
Ernst-Reuter-Straße 26
Wurstshop im Marktkauf
Schleizer Straße 49
Sie finden uns außerdem in Münchberg:
Wurstshop im Kaufland
Stammbacher Straße 3
in Kulmbach:
Wurstshop im real
Albert-Ruckdeschel-Straße 16

Damenteam beendet Bayernligasaison 2017 auf 10. Platz

Zu Beginn der Saison war uns recht schnell klar, dass wir an unseren 3. Platz im letzten Jahr nur schwer anknüpfen können, da wir für 2017 insgesamt personell recht dünn aufgestellt waren und wir Ausfälle nur schwer bis gar nicht kompensieren werden können. Aber nichtsdestotrotz standen wir mit viel Motivation beim 1. Ligawettkampf am 20.05.2017 in Weiden für den zweigeteilten Wettkampf an der Startlinie. Am Vormittag

galt es einzeln einen Supersprint mit den Distanzen 0,4 km Schwimmen, 10 km Rad fahren und 2,5 km Laufen zu absolvieren. Aufgrund der Ergebnisse vom Vormittag stand am Nachmittag eine Mannschaftsverfolgung (0,4/10/2,5) auf dem Programm. Franziska, Julia, Svenja und Sabrina bewiesen guten Teamgeist und Teamarbeit und belegten den 8. Platz an diesem Tag.

BÖHM & DÖHLA
Anwaltskanzlei

Wir stellen uns gerne in Ihre Dienste für Ihr Recht

Karola Böhm
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Tätigkeitsschwerpunkte:
Forderungseinzug, Unfallrecht, Mietrecht, Opferschutz

Dieter Döhla
Rechtsanwalt
Oberbürgermeister a. D.
Tätigkeitsschwerpunkte:
Strafrecht, Verkehrsrecht, Bußgeldangelegenheiten, Erbangelegenheiten

Poststraße 4, 95028 Hof
Telefon 0 92 81 / 83 30 48-0
info@boehm-doehla.de

Bayerischer Wohnungs- u. Grundeigentümerverband e.V.
Kreisverband Hof

Beim zweiten Ligawettkampf am 18.06.2017 in Erding über die olympische Distanz machte sich unsere dünne Personaldecke bemerkbar. Aufgrund von langfristigen Terminen und Verletzungen war es uns nicht möglich ein Team an den Start zu bekommen und so beschlossen wir einstimmig und schweren Herzens den Wettkampf nicht anzutreten. Aufgrund des „Nicht-Antretens“ wurden wir im Ergebnis auf den 12. (und letzten) Platz für diesen Tag gesetzt.

Mit den schlechten Platzziffern von Erding im Gepäck machten sich Margarethe, Franziska, Julia und Svenja zum 3. Wettkampf – einer Sprintdistanz mit Windschattenfreigabe – am 15.Juli auf ins oberbayerische Grassau. Dort konnten die Damen ihre Schwimmstärke ausspielen und beendeten im Gesamtergebnis den Wettkampf auf Platz 6.

Den Abschluss der Ligasaison bildete, wie fast schon jedes Jahr, der Teamwettkampf am 6. August in Regensburg. Margarethe, Julia, Franziska und Sabrina glänzten hier noch einmal mit hervorragender Teamarbeit und Kampfgeist und holten sich mit Tagesplatz 4 das beste Saisonergebnis 2017.

Alles in allem beenden wir unsere Saison 2017 mit einem guten 10. Platz in der Bayernliga, auf den wir, auch aufgrund des jeden Jahr steigenden Niveaus im Ligabetrieb, sehr stolz sein können. Im Herbst gilt es nun, sich zu überlegen, ob, wie und in welcher Form das Damenteam 2018 an den Start gehen wird. Hierzu müssen wir uns alle erst einmal ein paar Gedanken machen, ich bin aber zuversichtlich, was das Damenteam für die nächste Saison angeht…

Zum Ende der Saison geht unser Dank an unsere Sponsoren – vor allem an GEALAN Formteile und das Autohaus Räthel, die uns immer tatkräftig zur Seite stehen. Aber ich möchte diesen Artikel auch nutzen, um mich bei meinem tollen Damenteam zu bedanken. Jede einzelne von euch investiert vieles, organisiert, verschiebt und plant und fast wie durch ein Wunder schaffen wir es doch immer wieder aus allen Himmelsrichtungen Bayerns und Deutschlands zusammen an der Startlinie bei den Ligawettkämpfen zu stehen und gemeinsam erfolgreich zu finishen.

Somit mein persönlicher Dank an das Damen-Ligateam 2017:

- Margarethe Pischel, die schon seit so vielen Jahren dabei ist und jedes Jahr von neuem für sehr gute Platzierungen sorgt.
- Franziska Uebersezig, die u.a. an einem Wochenende insgesamt über 1400 km auf der Straße verbringt, um an einem Ligawettkampf teilzunehmen.
- Julia Skala, die immer mit vollem Einsatz dabei ist und ohne ihre „Zughilfe“ auf der Laufstrecke die ein oder andere von uns nicht so schnell im Ziel gewesen wäre.
- Svenja Hofmann, die als „Küken“ einen super Einstand in ihre erste Ligasaison verbuchen konnte.

Sportliche Grüße

Sabrina Förtsch, Mannschaftsführerin

Unser Triathlonnachwuchs

Ohne Eltern geht nix

Jeden Dienstag trifft sich unser Triathlonnachwuchs in der Waldorfturnhalle oder im Stadion an der Ossecker Straße zum Training. Die Trainingsbeteiligung ist hier immer sehr gut, obwohl natürlich in der Woche noch weitere Trainingseinheiten beim Schwimmen oder auch für dir Größeren beim Laufen und Radfahren anstehen. Somit wird hier der Grundstein für die erfolgreiche Teilnahme an den Wettkämpfen gelegt. An dieser Stelle wollen wir aber einmal explizit unsere Eltern hervorheben. Ohne deren Engagement, Unterstützung und vor allem Einsatz als Taxifahrer wäre Vieles gar nicht möglich. Daher wollen wir hier einmal VIELEN DANK an unsere Eltern aus der Triathlonabteilung sagen, die einen großen Teil ihrer Freizeit opfern.

TriCamp in Weißenstadt

In diesem Jahr veranstalteten wir wieder einmal ein Trainingslager in Weißenstadt. Die Bedingungen hier sind nahezu optimal und auch das Wetter spielte in diesem Jahr mit. Der Schwerpunkt des Trainings lag ganz klar auf dem Radfahren und dem Laufen. Trainer, Betreuer und Kids hatten auf jeden Fall viel Spaß und Freude an diesem gemeinsamen Wochenende.

Pavillon und Banner – Wir sind ein TEAM!

Dank großzügiger Unterstützung unseres Vereins- und Teammitgliedes Michael Siezio-Räthel vom Autohaus Räthel konnten wir einen Pavillion und zwei Banner anschaffen. So haben wir auch bei ungünstigen Wetterbedingungen ein vor Regen oder Sonne geschütztes Teamlager. Vielen Dank für die großzügige Spende. In Weiden kam der Pavillon zum ersten Mal zum Einsatz.

Oberfranken CUP – Tolle Leistung, aber da wäre noch mehr drin gewesen

Der Oberfanken Cup ist eine Wertung, in die die Ergebnisse von 7 oberfränkischen Wettkämpfen einfließen. Bei diesem Cup werden auch die oberfränkischen Meister ermittelt. Bei der Siegerehrung in Bayreuth durften sich viele TriKids über eine Medaille freuen. Leider zeigten sich viele unserer Teammitglieder in diesem Jahr nicht gerade „wettkampffreudig“, so dass sie nicht die erforderte Mindestanzahl an Wettkämpfen erfüllten. Bei etwas mehr Ehrgeiz und aktiverer Teilnahme an den Wettkämpfen in Oberfranken hätten sich sicher noch mehr über eine Auszeichnung bei den Bezirksmeisterschaften freuen können.

Einfach gute Weine !
WEINHANDLUNG
KRETSCHMANN
Bayreuther Str.2 - 95028 Hof - Tel.:09281-16888 - Fax:09281-15835
Mail:info@wein-kretschmann.de - Web:www.weinistfein.de

Herzlichen Glückwunsch den Geehrten auf dem Podest:

Phillip Hofmann Schüler D, 1. Platz	Amy Illgen Schüler D, 1. Platz	Johanna Weihrauch Schüler D, 2. Platz
Henrik Rausch Schüler C, 2. Platz	Benjamin Rinck Schüler C, 3. Platz	Dana Schörner Schüler C, 2. Platz
Jakob Degel Schüler B , 1. Platz	Lena Schörner Schüler B, 1. Platz	Nadja Schörner Schüler B, 3. Platz

Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle auch allen toplatzierten erwachsenen Altersklassenteilnehmern, die ebenfalls in Bayreuth geehrt wurden:

Stefan Boese (2. Platz), Ralph Müller (3. Platz), Simone Rödel (1. Platz), Sabine Schörner (1. Platz), Michael Siezio-Räthel (1. Platz)

Vielleicht sind diese Erfolge ein Anreiz für die anderen TriKids oder auch Erwachsenen, an den oberfränkischen Wettbewerben regelmäßig teilzunehmen und so eifrig Punkte für den Oberfranken Cup zu sammeln. Am Leistungsvermögen des Nachwuchses lag es sicher nicht, dass es in diesem Jahr weniger Platzierte gab.

Bayerischer Jugendcup - Unser Nachwuchs bayernweit erfolgreich

Die Wertung des Bayerischen Jugendcups besteht aus drei Swim & Runs (Würzburg, München, Amberg), einem Duathlon in Hilpoltstein und drei Triathlons (Weiden, Hof, Riederau). Auch hier waren einige unserer Nachwuchstriathleten ab Schüler A in der Einzel- und der Mannschaftswertung erfolgreich am Start. Erstmals konnten wir auch eine eigene Mädchenmannschaft in der Altersklasse der weiblichen Jugend A bilden. Sicher auch eine Auszeichnung für unsere Jugendarbeit. Die anderen Athleten der IfL Hof bildeten mit anderen oberfränkischen Sportlern ein Team Oberfranken. Unsere TriKids glänzten mit tollen Erfolgen auch bayernweit. Aber auch hier muss man deutlich sagen, dass bei einigen bei häufigerer Teilnahme an den Wettkämpfen der Serie bessere Platzierungen möglich gewesen wären.

Das Bild zeigt die Starter beim Swim&Run in Amberg.

Hier die Einzelplatzierungen

Mia Langheinrich SA 16. Platz	Valentin Krems JB 8. Platz	Pauline Benker JA 11. Platz
Teresa Krems JA 13. Platz	Anna-Maria Roth JA 14.Platz	Lucia Benker JA 15. Platz
Svenja Hofmann JA 17. Platz	Hannah Laubmann JA 20. Platz	Paul Schönberger JA 3. Platz
Alexander Thoß JA 19. Platz		

Mannschaftswertung:
Schülerinnen A, Team Oberfranken, 2. Platz (Jule Kunze)
Jugend B, Team Oberfranken, 2. Platz (Valentin Krems)
Jugend Aw, Gealan Tri Team IfL Hof, 1. Platz (Hannah Laubmann, Teresa Krems, Pauline und Lucia Benker, Svenja Hofmann, Anna-Maria Roth)
Jugend Am, Team Oberfranken, 1. Platz (Paul Schönberger, Alexander Thoß)

Deutschlandcup und Deutsche Meisterschaften

Mit Paul Schönberger war auch ein Nachwuchstriathlet der IfL in der deutschlandweiten Serie am Start. Dabei zeigte Paul durchweg gute Leistungen (Forst 18., Jena 17. und DM in Merzig 18.), so dass er sich erneut für den Bayernkader qualifizierte. Da er in

diesem Jahr noch der jüngere Jahrgang der Jugend A war, hat er sich für die kommende Saison viel vorgenommen. Wir drücken die Daumen!

19. Schüler- und Jugendtriathlon Hof – Teilnehmerrekord!

Einer der Höhepunkte unserer Saison ist sicherlich unser eigener Schüler- und Jugendtriathlon. In diesem Jahr gelang es uns, in die Serie des Bayerischen Jugendcups aufgenommen zu werden. Möglich war dies durch die veränderte Radstrecke, die nun bis zum Abzweig nach Tauperlitz führte. So reisten also aus dem ganzen Freistaat Nachwuchstriathleten nach Hof. Da zudem unsere Veranstaltung auch zum Oberfranken Cup zählte, konnte sich das Orga-Team über einen Teilnehmerrekord freuen. Insgesamt 168 Finisher und unzählige Helferinnen und Helfer machten diese Veranstaltung zu einem durchweg gelungenen Event.

Das Bild zeigt die TriKids der IfL Hof, die in Hof am Start waren.

Fußbodenbeläge
Franz Hofmann
Inh. Markus Schimmel
TEPPICH - PVC - LINOLEUM
GUMMI - KORK - PARKETT
Klosterstraße 42 • 95028 Hof/Saale
Telefon 0 92 81 / 8 48 44 • Fax 0 92 81 / 8 57 00

Termine Präventionskurse in 2018
„Nordic Walking Gesundheitskurs“

Nordic-Walking Gesundheitskurs

Inhalte:
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Teilnehmer: mind. 3, max. 10 Teilnehmer, Erwachsene

Kursort: Freizeitpark Untreusee (Treffpunkt: Eingang Kletterpark)

Kurszeitraum: Mo und Mi (10:30h – 12:00h) Kursbeginn: 16.04.2018
Kursdauer: 16.04. – 02.05.2018
Kurstermine: 16.04., 18.04., 23.04., 25.04., 30.04., 02.05.2018

Kurseinheit: 2x wöchentlich a´ 90 Minuten

Kursdauer: 3 Wochen

Kosten: 90,00 €

Zuschuss: Eine Bezuschussung ist durch die meisten Krankenkassen möglich!
Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse!

Anmeldung: Anmeldung sowie Informationen sind ab sofort über den nachstehenden Ansprechpartner möglich bzw. zu erhalten.

Kursleiter: Gerhard Ried, IfL Hof,
ÜL-B Sport in der Prävention, Nordic Walking Trainer BLSV

Info: Gerhard Ried, Tel.: 0151/56952799 oder email: info@lenkerbruch.de

RASPUTIN

Musical mit Musik, Buch und Liedtexten von Paul Graham Brown
Sa, 28.10. | Großes Haus | Uraufführung!

DER VORNAME

Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de la Patellière
Sa, 11.11. | Großes Haus | Premiere

HOSSA! – DIE HITPARADE

Ein Schlagerabend in Ihrem Theater Hof
Do, 23.11. | Vorbühne, Großes Haus | Uraufführung!

DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL

Märchenklassiker in der Bühnenfassung von Uli Jäckle nach dem gleichnamigen tschechisch-deutschen Märchenfilm von Václav Vorlícek und Frantisek Pavlícek, Musik von Karel Svoboda
Di, 28.11. | Großes Haus | Premiere

DIE GROSSHERZOGIN VON GEROLSTEIN

Operette von Jacques Offenbach, Libretto von Henri Meilhac und Ludovic Halévy
Fr, 22.12. | Großes Haus | Premiere

ROMEO UND JULIA

Ballett von Sergei Prokofjew
Fr, 26.01. | Großes Haus | Premiere

DER KLEINE HORRORLADEN

Musical von Alan Menken und Howard Ashman nach dem Film von Roger Corman und Charles Griffith
Sa, 17.02. | Großes Haus | Premiere

GESCHICHTEN AUS DEM WIENER WALD

Volksstück von Ödön von Horváth
Sa, 07.04. | Großes Haus | Premiere

SWEET CHARITY

Musical von Cy Coleman und Neil Simon
nach dem Film „Die Nächte der Cabiria“ von Federico Fellini
Sa, 28.04. | Großes Haus | Premiere

THEATER HOF 17/18

Tickets: 09281 70 70 290 | www.theater-hof.de

DIE DIE IFL GRATULIERT...

50 Jahre

Gonta	Svetlana	03.11.1967
Kirsch	Michael	19.11.1967
Uebersezig	Bernd	25.11.1967
Riedel	Iris	12.01.1968
Weixler	Jörg	30.01.1968
Raithel	Christa	04.02.1968
Krippendorf	Gerhard	07.02.1968
Goller	Annette	13.02.1968
Förster	Berthold	19.02.1968
Noll	Markus	23.02.1968
Chelvier	Birgit	29.03.1968

60 Jahre

Oswald	Sabine	04.11.1957
Ried	Petra	05.11.1957
Geißer	Hans-Jürgen	21.11.1957
Ehm	Christine	06.12.1957
Goller	Monika	08.12.1957
Kaiser	Sylivia	11.12.1957
Walther	Christine	01.01.1958
Geyer	Gisela	13.01.1958
Haala	Wolfgang	02.02.1958
Merz	Margit	08.02.1958

65 Jahre

Crasser	Marga	28.11.1952
Seidel	Gerda	28.11.1952
Oswald	Peter	17.01.1953
Stecken	Karin	27.01.1953
Thiel	Dieter	23.02.1953
Dick	Helmut	25.02.1953
Wolfrum	Günter	12.03.1953
Nieweg	Werner	31.03.1953

70 Jahre

Rogler	Irmtraud	26.11.1947
Dorn	Hannelore	17.01.1948
Bringer	Herbert	09.02.1948
Vogel	Friedgard	11.03.1948

75 Jahre

Dumann-Specht	Ursula	09.11.1942
Hofer	Werner	30.11.1942
Brennig	Heidemarie	19.12.1942
Labitzke	Frieda	29.12.1942
Steinleitner	Wolfgang	05.01.1943
Schaller	Hilmar	06.01.1943
Künzel	Margot	11.01.1943
Zeitler	Manfred	19.01.1943

80 Jahre

Döring	Christl	20.12.1937
Lang	Jürgen	28.12.1937
Kormann	Manfred	16.01.1938
Drexler	Elsbeth	15.02.1938
Schaller	Waltraud	10.03.1938

85 Jahre

Rahm	Herbert	28.02.1933

Schwimmen

Deutschland wird zum Nichtschwimmerland - und wir tun etwas dagegen

Armin Wiese, der Pressesprecher der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, beklagt, dass laut einer Forsa-Umfrage „[m]ehr als die Hälfte der zehnjährigen Kinder [...] Nichtschwimmer“ sind und zu den sogenannten Nichtschwimmern zählen auch Kinder, die das Seepferdchen haben. Als Schwimmer gilt nach seiner Ansicht erst „wer 200 Meter in 15 Minuten schwimmen kann und einen Sprung ins Wasser macht“. Allein im Jahr 2015 starben 37 Kinder durch Ertrinken. 2016 stieg die Zahl der Badeunfälle von Kindern auf 46 an. Schwimmunterricht gilt statistisch gesehen als das Fach, welches am häufigsten in den Schulen ausfällt. Kinder können daher immer schlechter schwimmen, obwohl dies eine lebensrettende Eigenschaft ist. Deshalb sollten Vereine wie die IfL Hof gerade in der Schwimmausbildung darauf achten, dass Kinder eine saubere Schwimmtechnik

Gruppenbild der Bambinis

erlernen und eine gewisse Grundlagenausdauer besitzen, um die Gefahr des Ertrinkens zu vermindern. Fast genauso wichtig ist aber auch die Freude am Wasser zu erhalten und so die Kinder für den Schwimmsport und später für den Leistungssport im Schwimmen zu begeistern. Voraussetzung für eine erfolgreiche Leistungssportkarriere sind die Grundlagen, welche Kinder im Grundschulalter lernen. Dabei liegt nach Meinung erfahrener Schwimmtrainer der Schlüssel zum methodischen Erfolg darin, im Training einen Vermittlungs- und Gestaltungsrahmen zu realisieren, der mit entsprechenden Leistungsanforderungen zielgerichtete Trainingswirkungen erreicht. Hinzu kommen im Kinder- und Jugendtraining emotionale Bindungen und Vertrauensverhältnisse zwischen dem Trainerteam und den jungen Sportlern, die das methodische Vorgehen zu einem Gesamtergebnis unmittelbar erlebbarer „Fachkompetenz“ und „pädagogischer Kompetenz“ gestalten.

Für Kinder im Alter von acht bis elf Jahren ist es aus entwicklungspsychologischer Sicht deshalb wichtig, ein 90-minütiges Training abwechslungsreich und motivierend zu gestalten. Dazu gehört, dass alle Lagen, die von den Schwimmern beherrscht werden, sowie Schwimmkombinationen und einfache, bereits bekannte technische Übungen Bestandteil des Einschwimmens sind. Ebenso von Bedeutung ist, dass die Schwimmabteilung sich immer wieder in Kinder- und Jugendarbeit aktiv engagiert, z. B. jungen Menschen eine Ausbildung zum Kampfrichter ermöglicht, wie kürzlich erst wieder geschehen. Auch der Trainernachwuchs darf nicht außer Acht gelassen werden: So konnte Benita Füg erst in diesem Jahr an der Sportschule Oberhaching ihre Ausbildung als Übungsleiterin und als C-Trainerin absolvieren. Und auch wenn sie jetzt die „Seepferdchen“-Gruppe erst einmal abgeben wird, da sie ihr Studium in Berlin aufnimmt, so bleibt sie der Schwimmabteilung trotzdem in Zukunft treu. Liebe Benita, im Namen der Schwimmabteilung danke ich dir recht herzlich für dein Engagement und wünsche dir für dein Studium alles Gute und viel Erfolg.

Gruppenbild der Minileistungsgruppe

Für eine Weiterentwicklung des Trainingsbetriebs ist es absolut notwendig, dass man ab und zu über den Tellerrand schaut, um von anderen zu lernen. Im letzten Jahr kam uns mit Evan Weyrauch, unserem amerikanischen „Austausch-Schwimmer“, der Tellerrand ganz nah. Lieber Evan, auch dir möchte ich von Herzen Danke sagen. Mit deiner unkomplizierten Art, dem aussergewöhnlichen Trainingsfleiß und der nicht enden wollenden Ausdauer bist du für unsere großen und kleinen Wettkämpfer zum Vorbild geworden. Sei gewiss, dass du nun in Deutschland einen Heimatverein gefunden hast.

Trotz allem ist uns allen bewusst, dass Kinder und Jugendliche nicht einfach so regelmäßig zum Training kommen, sondern dass gewisse Strukturen maßgebend sind. Dazu gehören neben gut ausgebildeten Trainern auch gemeinsame Aktivitäten wie z. B. unser Sommerfest, die Berlin-Fahrt zu den Deutschen Meisterschaften, der Kraulkurs im Rahmen des Ferienprogramms und vieles mehr. All dies ist ohne Unterstützung und Hilfe von Eltern und Ehrenamtlichen nicht möglich – auch dafür meinen Dank!

Abschließend bleibt mir nur, Sie alle zur Weihnachtsfeier der Schwimmabteilung der IfL Hof, am Samstag, 16.12.2017, in die Räumlichkeiten des Lernhofs einzuladen, um uns auch dort die Gelegenheit zu geben, gemeinsam auf das Jahr 2017 zurückzublicken und uns wichtigen Menschen zu danken.

Mit sportlichem Gruß

Paul Schmid

Ohne Fleiß kein Preis!

Zum Abschluss der Hallensaison nahmen 14 Leistungsschwimmer am 15. Internationalen Frühlingsschwimmen in Tirschenreuth teil, wobei laut Ausschreibung vorgegeben war, die Schwimmerinnen und Schwimmer Jahrgänge 2001 und älter nur an den 200 m Distanzen und die Jahrgänge 2002 bis 2009 nur an den 50 m und 100 m Distanzen antreten. Für die Schwimmer Jahrgänge 2010 bis 2014 wurde wie immer ein abwechslungsreicher kindgerechter Abschnitt angeboten. Somit schwamm Sara Lutsch (Jg. 2001) aus der Leistungsgruppe als Einzige 200 m Rücken, 200 m Brust, 200 m Freistil und 200 m Lagen und erreichte in ihrem Jahrgang mit neuen persönlichen Bestzeiten zwei Mal den 2. Platz und zwei Mal den 3. Platz. Dies war eine sehr lobenswerte Leistung, welche auch zeigte, dass sich regelmäßige Trainingsteilnahme lohnt! Auch unsere jüngsten Schwimmerinnen der Bambinis, Amy Illgen und Johanna Weihrauch (beide Jg. 2010), zeigten in der kindgerechten Einlage eine tolle Schwimmleistung und erreichten Bestplatzierungen. Dazu kann ebenso nur gratuliert werden! Daneben waren die Trainer Ute und Furkan auch mit den Schwimmern der Jahrgängen 2002 bis 2009 zufrieden, da alle Schwimmer ihr Bestes gaben und sichtlich sehr viel Spaß hatten.

Orthopädie-Schuhtechnik
hager
seit 1878

Kompetenz rund um den Fuß

- Einlagen
- Orth. Schuhzurichtungen
- Orthopädische Maßschuhe
- Bequemschuhe
- Zertifiziert für Diabetikerversorgungen
- Fachgerechte Schuh- und Lederwarenreparaturen

95028 Hof/Saale - Friedrichstraße 18
Tel.: 09281/3384 - Fax.: 09281/86402
www.hager-hof.de
Mo – Do 09.00 – 12.45 u. 13.30 –18.00
Fr 09.00 – 16.00 Uhr

Während die Leistungsgruppen ab dem 15. Mai 2017 montags und freitags im Hofer Freibad trainierten, hatte das Trainerteam in Absprache mit der Abteilungsleitung beschlossen, mittwochs und samstags weiterhin im Rosenbühlbad zu schwimmen.

Durch regelmäßiges Training im Freibad gestärkt, beteiligten sich unsere Leistungsschwimmer in der Freiluftsaison an den folgenden Wettkämpfen:

- 6. Mai 2017 - 3. Pokalschwimmen in Schwandorf mit 9 Schwimmern
- 20. Mai 2017 - 5. Sommerschwimmfest in Arzberg mit 10 Schwimmern
- 27. Mai 2017 - 40. Jahrgangs- und Pokalschwimmen in Coburg mit 6 Schwimmern

Leider fanden dieses Jahr keine oberfränkischen Meisterschaften statt, sodass wir uns zu guter Letzt auf den 12. Freibad-Cup in Hof konzentrierten, der dieses Jahr am 24. Juni 2017 stattfand. Viele Eltern, Bekannte und Freunde der IfL Hof waren da, um 21 teilnehmende Schwimmerinnen und Schwimmer anzufeuern. So erlebten wir eine fantastische Stimmung! Manche Schwimmer waren leicht erkältet, dennoch wollten sie an den Start gehen und den Trainern, aber vor allem sich selbst, zeigen, dass es sich auszahlt, regelmäßig zum Training gekommen zu sein. So hatten wir insgesamt 103 Einzelstarts und 7 Staffelstarts auf dem Meldeergebnis. Durch die tolle Unterstützung vom Beckenrand und die unglaublich tolle Atmosphäre beflügelt, zeigten alle Schwimmerinnen und Schwimmer ihre maximale Leistungsfähigkeit im Wasser und somit waren alle zufrieden mit ihren Endzeiten. Viele neue persönlichen Bestzeiten, Saisonbestzeiten und Vereinsrekorde wurden dadurch erreicht. Für unseren talentierten internationalen Schwimmer Evan Weyrauch (Jg. 1993), alias „die“ Evan, war es der letzte Wettkampf. Für ihn ging es in erster Linie in diesem Wettkampf darum, sich bei allen Schwimmern und Trainern für die tolle Zeit zu bedanken. Er gab noch einmal sein Bestes für den Verein und erreichte neben zwei Vereinsrekorden auch einmal den 1. Platz, zwei Mal den 2. Platz und einmal den 3. Platz! Zum Abschluss der Saison sind alle Schwimmerinnen und Schwimmer, sowie Trainer Hand in Hand ins Wasser gesprungen - was für ein Erlebnis!

Lieber Evan, unsere Schwimmerinnen und Schwimmer, die Trainer und Eltern bedanken uns bei dir für deine regelmäßige Teilnahme am Training und an den Wettkämpfen. Außerdem hast Du uns oft als Trainer am Beckenrand ausgeholfen. Du bist für die meisten ein Vorbild geworden! Wir sagen DANKE und BIS BALD! Alles Gute für die Zukunft! Deine Schwimmabteilung der IfL Hof

Furkan Cebe, Trainer Leistungsgruppe

Berlin, Berlin – wir waren in Berlin

Nun war es endlich so weit: Die Deutschen Meisterschaften im Schwimmen sollten in Berlin stattfinden und wir waren dabei – natürlich nur als Zuschauer! So setzten wir uns voller Vorfreude am 16. Juni 2017 zu einem zweitägigen Ausflug der Schwimmabteilung nach Berlin in den Bus, der neben allem Anderen von Gabi und Paul Schmid mit viel Hingabe organisiert wurde. 33 Schwimmbegeisterte machten sich am Freitag um 11:00 Uhr auf den Weg. Schon auf der Hinfahrt wurde die Stimmung mit guter Musik eingeheizt, um sich so auf das Highlight vorzubereiten.

Unterkunft bot uns das Park Inn Hotel direkt am Alexanderplatz - eine Lage, die uns das Shoppen in der Innenstadt zu Fuß ermöglichte. Zeit hatte dafür jedermann reichlich, bis man sich zum gemeinsamen Essen in einem Restaurant traf und den Abend ausklingen lassen konnte.

Am Samstag begaben wir uns in die Schwimmhalle, um die Vor- als auch die wichtigen Finalläufe der deutschen Meisterschaften zu sehen. In der Pause haben wir uns gemeinsam noch einmal in die Stadt begeben, um dort noch etwas zu essen oder shoppen zu gehen.

Wieder in der Schwimm-

halle angekommen genossen wir die restliche Zeit und fieberten mit den Sportlern mit; auch die Autogrammjagd kam nicht zu kurz, wie man sehen kann.

Um 19 Uhr traten wir die Heimreise an. Mit bester musikalischer Untermalung fand unser Ausflug ein wunderbares Ende.

Ein großes Dankeschön möchten wir an dieser Stelle an Gabi und Paul Schmid richten, die diese Fahrt mit viel Engagement und Herzblut organisiert und durchgeführt haben!

Krissy, Sophia und Marika

An Tagen wie diesen …

Die Special Olympics haben ja bereits im September 2016 mit einem Probewettkampf im HofBad ihren Schatten voraus geworfen.

Von November 2016 bis kurz vor Beginn der Spiele mussten die Kampfrichter und Helfer bei den Schwimmwettbewerben mobilisiert werden, was aber aufgrund des Zusammenhalts in der Schwimmabteilung der IfL Hof kein Problem darstellte.

Schließlich konnte ich insgesamt 33 Personen (Schwimmer, Eltern und Familienangehörige) melden, die vom 12.07. bis 16.07.2017 den ganzen Tag im HofBad verbrachten und als Kampfrichter, Athletenbetreuer und bei der Siegerehrung das Team der Special Olympics Bayern tatkräftig unterstützten und so zum reibungslosen Ablauf und Gelingen der Schwimmwettbewerbe beigetragen haben.

Dazu ein dickes Lob für alle von den Verantwortlichen der Veranstaltung.Auch wenn es sehr anstrengende Tage waren, will keiner von uns diese Erfahrungen missen. Die Athleten steckten uns mit ihrem Eifer, ihrer Freundlichkeit und der guten Laune derart an, dass die Zeit wie im Flug verging.

Es wurden viele Freundschaften geknüpft und wir hoffen, dass der für das nächste Jahr zusammen mit dem Team von SOBY geplante integrative Wettkampf im Frühjahr durchgeführt werden kann. Die Eindrücke bei der Eröffnungsfeier, der Athleten- u. Helferdisco und der Schlussfeier machten diese Tage zu etwas ganz Besonderem.

So stimmen wir gerne mit den Toten Hosen ein: „An Tagen wie diesen, wünscht man sich Unendlichkeit“!

Gabi Schmid

Sich einmal fühlen, wie Britta Steffen, Marco Koch und Co.

Im Juli bekam ich die Gelegenheit, bei den „Special Olympics Landesspielen Bayern 2017 in Hof“ olympische Luft auf regionalem Niveau zu schnuppern. Zuvor hatte ich bereits bei Schwimmwettbewerben erfolgreich für die IfL Hof teilgenommen.

Durch mein regelmäßiges Schwimmtraining im Hofer Frei- und Hallenbad konnte ich optimal vorbereitet im HofBad an den Start gehen.

Die „Special Olympics Landesspiele Bayern 2017 in Hof“ begannen, wie die olympischen Spiele und Paralympics auch, mit einer phänomenalen Eröffnungsfeier. Bereits am Tag nach der Eröffnungsfeier musste ich mich im Wasser beweisen: Trotz meiner Nervosität konnte ich mich in den Klassifizierungsläufen über 200 m Brust und 400 m Freistil jeweils für das Finale qualifizieren. Am nächsten Tag schwamm ich in meinem ersten olympischen Finale über die 200 m Brust sensationell zur Goldmedaille.

Viele Möglichkeiten, die Goldmedaille zu genießen, oder gar großartig zu feiern, gab es für mich nicht, denn nur einen Tag später stand für mich schon das Finale über die Langstrecke (400 m Freistil) an. Auch in diesem Rennen erreichte ich souverän den 1. Platz und bekam unter dem Jubel zahlreicher Zuschauer meine 2. olympische Goldmedaille umgehängt.

Am darauffolgenden Tag nahmen die wundervollen Spiele von Hof mit einer faszinierenden und zugleich unterhaltsamen Abschlussfeier ihr Ende.

An dieser Stelle abschließend ein dickes Dankeschön allen Helferinnen und Helferin für die Betreuung von uns Aktiven an den Wettkampfstätten.

Andrea Wilfert

Nachname	Vorname
Aust	Wolfgang
Bayer	Doreen
Barthold	Maxim
Beckert	Nele
Bozoglan	Esila
Dietmann	Luca
Diezel	Lena
Dönmez	Ela
Dorschner	Vera
Fischer	Lisa Mareen
Freund	Katrin
Gareis	Karl-Heinz
Gentzsch	Dorit
Gläser	Elias
Goletz	Rosmarie
Götz	Apatchana
Grotz	Elke
Hackl	Samuel
Hahn	Kerstin
Heindl	Stefan
Jahn	Matthias
Jährlich	Dennis
Kleine	Mia
Knorr	Jasmin
Kudlich	Lina
Kuliev	Irina
Lages	Birgit
Lang	Jürgen
Langheinrich	Birgit
Ledig	Emile
Leister	Christian
Leßmann	Sonja
Maier	Elli
Meichner	Karlheinz
Meier	Denis
Meyer	Maxima
Mösges	Ralf
Novikov	Alina
Olasz	Pal
Opitz	Volker
Pezold-Corda	Carlo
Rammhold	Marvin
Rauhut	Elisa
Reuther	Karla
Röhricht	Sara
Schneider	Lena
Schulz	Elke
Seidel	Tina
Semm	Thomas
Söllner	Mick
Stuth	Oskar
Toth	Gabriele
Trommer	Karin
Ullmann	Max
Verri	Aura
Vogel	Hanna
Von Mammen	Leo
Wien	Alexander
Wirth	Simon
Wunder	Rumena
Zeitzer	Tim
Ziegler	Andrea
Kleinhans	Philipp

Sens

Gesunde Füße

Besser Leben

Gesunde Füße – Besser Laufen mit Schuheinlagen, die wirken! Der richtige Laufschuh ist schon sehr wichtig. Das Entscheidende ist aber immer die Einlage!

Die Ferse sitzt in einer Schale und bei jedem Schritt richtet sich der Fuß auf. Vom ersten Schritt sehr angenehm zu tragen, verursacht sie keinen Druck.

Daraus resultiert eine stabile Körperhaltung! Sie werden nachweislich deutlich leistungsfähiger.

Zur Anpassung brauchen Sie einen Termin. Es dauert etwa eine Stunde, dabei wird die Einlage fertig. Bringen Sie bitte Schuhe mit.

Sens Orthopädie Schuhtechnik – Ulrich Weigl

Bismarckstr.53 95028 Hof Tel.: 09281/2960 info@orthopaedie-sens.de

Schon die Kleinsten sind mit Feuereifer dabei!

Man glaubt gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht! Vor fast genau einem Jahr, im Oktober 2016, haben wir uns der IfL Hof angeschlossen und es wurde extra eine neue Abteilung für uns gegründet. Vielen, vielen Dank dafür!

Das erste größere Event in der Farbe Grün fand am 21. Mai 2017 in Rehau statt, die Lamilux CI-Classics-Radtour mit dem Motto „Eine Region fährt Rad“. Unser Vorhaben, die teilnehmerstärkste Gruppe zu stellen, setzten wir prompt in die Tat um und ergatterten Platz 1 bei der Ehrung. Herzlicher Dank geht auch an die Läufer und Triathleten, die mit uns kräftig in die Pedale getreten sind und durch deren Teilnahme es erst möglich war mit sensationellen 39 Radfahrern ganz oben auf dem Siegerpodest zu stehen. Auch beim Höchstädter Radsporttag waren wir sehr erfolgreich und konnten viele Preise mit nach Hause nehmen.

Damit unsere Rennfahrer ihre gute Form die komplette Saison hindurch beibehalten konnten, und vor allem an ihrer Technik feilen und ihre Kondition verbessern konnten, fand vom 15.-18. Juni 2017 ein Trainingslager am Ochsenkopf statt. 25 Teilnehmer samt ihren Betreuern reisten mit Sack und Pack nach Fleckl zum Bullheadhouse, wo man übernachtete. Dort wurden die Kinder und Jugendlichen in alters- und leistungsgerechte Gruppen eingeteilt. Die „Großen“ machten das Gebiet um Ochsenkopf, Kösseine und Nusshardt unsicher, testeten ihre Bikes und ihr Können auf schmalen Pfaden und sausten auf anspruchsvollen Trails wieder bergab. Die weniger „Verrückten“, unsere Kleineren, ließen es etwas ruhiger angehen und unternahmen schöne Touren nach Fichtelberg, umrundeten den Fichtelsee oder meisterten den steilen Anstieg bis hinauf zum Seehaus, wo zur Belohnung eingekehrt wurde. Höhepunkt war für viele sicherlich ein spezielles Techniktraining, das von Gerhard Ried vom Deutschen Alpenverein geleitet wurde. Alle waren so begeistert von den vier tollen Tagen, dass einer Wiederholung im kommenden Jahr nichts im Wege steht, allerdings findet das Camp 2018 diesmal in Steinbach am Wald statt.

Volksfestumzug 2017

Um unsere Radsportabteilung noch bekannter zu machen, nahmen wir mit zahlreichen Mountainbikern am Volksfestumzug teil. Da an diesem Tag halb Hof auf den Beinen ist, haben wir uns gedacht, mehr „Öffentlichkeitsarbeit“ geht nicht! Auch auf der Sportmesse, die Ende Juli in der Hofer Altstadt stattfand, waren wir präsent und zeigten uns von unserer besten Seite.

Die Beteiligung am Sommerferienprogramm der Stadt Hof war ebenfalls ein voller Erfolg. An Tag eins trafen sich 25(!) hochmotivierte Mädchen und Jungen am Lettenbachsee, wo die ersten Übungen absolviert wurden. Zuerst stellten die Trainer und Betreuer Helme und Sättel richtig ein und dann konnte es losgehen. Sicheres Bremsen, auch bergab, sowie korrektes Auf- und Absteigen wurden erklärt und dann in die Tat umgesetzt, ebenso das Fahren über Hindernisse. Nach der Einteilung in Gruppen machten sich die Kinder am zweiten Tag mit ihren Betreuern auf eine gemeinsame Ausfahrt Richtung Waldfrieden. Absolutes Highlight war für die Nachwuchsbiker das Befahren der Mountainbike-Strecke am Theresienstein. Nach zwei Tagen vollgepackt mit interessanten Info`s rund ums Fahrradfahren, aber auch mit viel, viel Spaß wurden die fleißigen Sportlerinnen und Sportler wieder von den Eltern in Empfang genommen.

All diese Aktionen und die Steigerung unseres Bekanntheitsgrades führten dazu, dass wir bereits in unserem ersten Jahr einen Mitgliederzuwachs von sage und schreibe 20 Prozent verbuchen konnten. Eine klasse Leistung, finden wir!

Das erfolgreiche „Väter-Team“ der Radsportabteilung

Da sich die Mountainbike-Saison langsam dem Ende zuneigt und es für die meisten zu kalt wird zum „Biken“, ist eine Herbstwanderung genau

das Richtige! Am Samstag, den 04. November um 10.00 Uhr wollen wir in der Nähe von Zell bei Münchberg aufbrechen und über die Saalequelle zum Waldstein laufen. In ca. 1,5 Stunden (gemütlich) erreichen wir das Waldsteinhaus zur Einkehr. Wir freuen uns auf einen schönen Tag und hoffen auf gutes Wetter! Die Rennmannschaft der IfL Hof Radsportabteilung fiebert nun dem Abschluss der Rennsaison, der Siegerehrung für die Cube-Cup-Gesamtwertung am 28. Oktober im Firmensitz von CUBE in Waldershof entgegen. In diese Wertung fließen alle erfahrenen Platzierungen der neun Einzelrennen mit ein und folgende Sportler werden für ihre guten Leistungen 2017 geehrt:

- U7 Leander Rödel, Linas Raeder, Lea Richter
- U9 Valentin Schwanck
- U11 Jonah Raeder, Julian Richter, Fabian Rödel
- U13 Jakob Schwanck, Maximilian Rödel, Yannick Rödel
- U19 Anne Mlynek

Herzlichen Glückwunsch, ihr seid Spitze!!!

Rennfahrer samt Betreuern beim Frühsport im Trainingslager am Ochsenkopf

GEORG MATTHÄUS SCHERDEL · BRAUMEISTER IN HOF SEIT 1831 · GEBRÜDER SCHERDEL PRIVATBRAUEREI VON 1831
Scherdel
HOFER
BRAUER
SEIT 1831

Bodyforming diese Übungsstunde ist im Mitgliedsbeitrag der IfL enthalten.

Ab Mittwoch 10.01.2018 von 20.00 – 20.55 Uhr fortlaufend, ausgenommen Ferien.

Bodyforming ist eine Gymnastik für den ganzen Körper. Hier wird geschwitzt, denn die Ausdauer ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunde. Außerdem viele tolle Übungen mit und ohne Gerät für die Figur zum Straffen und zum Festigen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da die Übungsstunden fortlaufend stattfinden. Mitzubringen sind ein Handtuch, Turnschuhe und etwas zum Trinken. Von einer Teilnahme abzuraten ist bei Schwangerschaft, akuten Herz-Kreislauf- und Gelenkproblemen. Ggf. mit mir vorher sprechen.

Rückenfitness diese Übungsstunde ist ebenfalls im Mitgliedsbeitrag der IfL enthalten.

Ab Mittwoch 10.01.2018 von 21.00 – 22.00 Uhr fortlaufend, ausgenommen Ferien.

Rückenfitness: Mit Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik, aus dem Yoga, dem Tai Chi oder Qi Gong. Mit verschiedenen Dehntechniken wird der Rücken und der ganze Körper fit gehalten bzw. fit gemacht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da die Übungsstunden fortlaufend stattfinden. Da wir in dieser Stunde oft ohne Schuhe arbeiten, bitte rutschfeste Socken mitnehmen, oder dicke Strümpfe, desweiteren Handtuch, und etwas zum Trinken. Von einer Teilnahme abzuraten ist bei Schwangerschaft, akuten Herz-Kreislauf- und Gelenkproblemen. Ggf. mit mir vorher sprechen. Eine Probestunde ist möglich.

Zumba® Kurs

Zumba ist eine Kombination aus Aerobic und lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Es richtet sich an Jung und Alt, die Freude an Tanz und Bewegung haben. Der Kurs beinhaltet 10 Einheiten und kostet für Mitglieder der IfL Hof 40,00 € und für Nichtmitglieder 75,00 €. Für AOK-Hof Mitglieder gibt es eine Ermäßigung von 5,00 €

- Kursbeginn: 15.09.2017 (Quereinstieg + Schnupperstunde möglich)
- Kurstag: Freitag
- Kursort: Waldorfturnhalle, Kolpingshöhe 3, Hof
- Kursleiterin: Sabine Kargili, Tel. 0176-21252171

Anfragen bzw. Anmeldungen sind über die Kursleiterin Sabine Kargili oder unsere Geschäftsstelle möglich.

Sportfest für die U10 der LAV Naila im Rahmen der Kreismeisterschaften am 13.05.2017

Beim Sportfest im Rahmen der Kreismeisterschaften am 13. Mai in Naila sicherten sich die Jungs der LG Hof 10 von 12 möglichen Medaillen in der AK U10 (M9). Mit jeweils 2 Gold- (Weitsprung und Schlagball) sowie 2 Silbermedaillen (Sprint und

Leichtathletik

In den Sommermonaten, der wichtigsten Wettkampfzeit für die Leichtathleten, standen auch für unsere jüngsten wieder einige Wettbewerbe im Terminkalender.

800 m-Lauf) war Niels Peetz unser erfolgreichster Starter. Die Goldmedaille im 800 m-Lauf sicherte sich Pascal Leßman. Über zwei Bronzemedaillen (Sprint und Weitsprung) freute sich Sebastian Morgan. Den Sieg im 900 m-Lauf der AK U10 (M8) ließ sich Sami Sidiki nicht nehmen; zwei weitere Male stand er im Sprint und mit dem Schlagball auf dem Podest und wurde jeweils mit dem dritten Platz belohnt.

Oberfränkische Meisterschaften im Dreikampf am 28. Mai 2017 in Hof

In einem mit 21 Teilnehmern stark besetzten Starterfeld in der Altersklasse U10 (M9) sicherte sich Niels Peetz den Titel des oberfränkischen Meisters im Dreikampf. Niels schleuderte den Schlagball 30 m weit, sprintete die 50 m in 8,51 sec. und landete im Weitsprung bei 3,58 m – das sicherte ihm die Goldmedaille auf dem Podest ganz oben, dicht gefolgt von Nikita Bär (LG Forchheim) sowie seinem Mannschaftskameraden Julius Rank (LG Hof(PTSV). Sebastian Morgan auf dem 10. und Pascal Leßmann auf dem 12. Platz vervollständigten das gute Ergebnis. Mit seinen Mannschaftskollegen, Keanu Müller (TSV Hof), Julius Rank (PTSV Hof), Moritz Kühlmann (SpvGG Bayern Hof) und Luca Hofmann (TSV 1861 Hof) kletterte Niels ebenfalls aufs oberste Podest und holte sich seine zweite Goldmedaille.

Ki-LA Kreismeisterschaften am 19. Juli 2017 in Hof

Auch wenn der 19. Juli einer der heißesten Tage des Sommers 2017 war, hatten die Teilnehmer der Kreismeisterschaft in der Kinderleichtathletik der Altersklassen U10 und U8 des Leichtathletik Kreises 3 Oberfranken Ost mächtig viel Spaß. Im Städtischen Stadion an der Ossecker Strasse in Hof waren insgesamt 12 Teams angetreten, zwei Mannschaften in der Altersklasse U12 startete in einem Trainingswettkampf außer Konkurrenz. Kinderleichtathletik wird ausschließlich als Team-Wettbewerb ausgetragen, der Mannschaftsgedanke steht im Vordergrund. So versuchten 80 Kinder, in den sechs Disziplinblöcken Hindernisstaffel, Weitsprungstaffel, Balldruckwurf, Einbeinsprünge durch Fahrradreifen, Schlagwurf

und Biathlon möglichst viele Punkte zu erzielen. Kreismeister in der U10 wurden die „Hofer Jungs“ (u.a. mit Niels Peetz und Sebastian Morgan) vor den „Hofer Glückskäfern“ (mit Sami Sidiki) und den „Rennmäusen“ des TV Konradsreuth. In der AK U8 sicherten sich den Kreismeistertitel die „Hofer Tausendfüßler“ (u.a. mit Frieda und Luise Reuther sowie Felix Adrion) vor den „Hofer Springmäusen“ (u.a. mit Kai Morscheid und Simon Teichmann). Den dritten Platz sicherten sich die „Kleinen Landkreisler“ – eine gemischte Mannschaft des ATSV Oberkotzau und des ZV Feilitzsch.

Da in der Kinderleichtathletik alle Sieger sind und eine Medaille sowie Urkunde erhalten strahlten am Ende des Wettbewerbes dann alle Kinder zufrieden mit der Sonne um die Wette.

Leichtathletik - Dreikampf am 22. Juli 2017 in Naila

Nur drei Tage nach unserem Ki-La Wettbewerb starteten wir wieder nach Naila, um im Rahmen der Kreismeisterschaften am Dreikampf für die AK U10 und U8 teilzunehmen. Bei schwülwarmen Temperaturen sicherte sich in einem kleinen Teilnehmerfeld ebenfalls Niels Peetz die Goldmedaille vor seinem Teamkollegen Julius Rank (PTSV Hof). Pascal Leßmann kam auf einem hervorragenden 4. Platz. In der Altersklasse M8 kämpfte sich Sami Sidiki noch auf den 3. Platz und sicherte sich damit eine weitere Bronzemedaille. Etwas unglücklich, da er nicht seinen besten Tag erwischt hatte und es normalerweise auch deutlich besser kann, war Oskar Strehler auf dem 7. Platz – doch hier zählt auf alle Fälle das olympische Motto „dabei sein ist alles“ und beim nächsten Mal klappt es auch wieder besser.

Der Leichtathletik-Nachwuchs der LG Hof war auch im Jahr 2017 wieder sehr fleißig und wurde dafür mit dem DLV-Mehrkampfabzeichen belohnt. Urkunden und Medaillen (24 x Gold, 22 x Silber, 18 x Bronze) gab es in der Turnhalle der Eichendorffschule für die besten Wettkampf- und Trainingsleistungen in den Disziplinen 50-m-Lauf, Weitsprung und Schlagball. Christian Strootmann, Präsident der LG Hof (im Bild ganz rechts), und Udo Jahreiß, der Sportliche

Leiter (ganz links), beglückwünschten die erfolgreichen Nachwuchssportler und bedankten sich bei den Eltern und den verantwortlichen Übungsleitern Ulrike Pfeffer, Sandra Gebhardt, Burghard Blechschmid, Annett Knorr und Matthias Tanner.

Die Ergebnisse der Mehrkampfabzeichen:

U10 (M9)
- Gold mit 911 Pkt an Niels Peetz
- Gold mit 793 Pkt an Sebastian Morgan
- Gold mit 714 Pkt an Pascal Leßmann

U10 (M8)
- Gold mit 617 Pkt an Sami Sidiki
- Silber mit 430 Pkt an Osakr Strehler

U8 (M7)
- Gold mit 458 Pkt an Emil Lessner
- Bronze mit 275 Pkt an Kai Morscheid
- Bronze mit 250 Pkt. an Simon Teichmann

Für die Wettbewerbe im nächsten Jahr sind bereits die Planungen angelaufen, und wir alle freuen uns jetzt schon riesig darauf. Unser erster Wettbewerb im Jahr 2018 wird die Kreismeisterschaft in der Kinderleichtathletik in der Jahnhalle am Sonntag den 04. März 2018 sein.

Und wer da bereits dabei sein will und nun Lust bekommen hat sich auszutoben und bei uns mitzumachen – der kommt einfach vorbei……

Wir trainieren immer am Mittwoch (außer in den bay. Schulferien) in der Turnhalle bzw. auf dem Sportplatz der Eichendorffschule:
- Kinder von 4 – 6 Jahren in der Zeit von 16:15 – 17:15 Uhr
- Kinder von 6 – 9 Jahren in der Zeit von 17:30 – 19:00 Uhr

Für Rückfragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung: Ulrike Pfeffer (Tel. 09281-96728)

Mit sportlichen Grüßen, Eure Ulrike

Sport für alle Fälle

Es ist nie zu spät, mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Im Laufe des Lebens nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Wie groß die Einbußen sind, ist genetisch bedingt, aber vor allem durch unsere Aktivität im Alltag bestimmt - also durchaus beeinflussbar. Denn wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich irgendwann viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen. Vor allen im Seniorenalter ab 60 Jahren brauchen unsere Muskeln tägliche Pflege. Dabei ist es egal, ob man Treppen steigt, einen ausgiebigen Spaziergang macht oder eine Gymnastikstunde absolviert. Denn nur was genutzt wird, entwickelt sich, was unbenutzt bleibt, verkümmert.

Hier möchte ich als Übungsleiterin im Seniorensport ansetzen. Je nach Stundeninhalt trainieren die Teilnehmer Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit. Die vorgegebenen Übungen kann im Prinzip jeder durchführen und in der Gruppe mitmachen. Ältere Menschen stehen oft nicht mehr sicher auf den Beinen. Das kann verschiedene Ursachen haben z.B. nachlassende Muskelkraft. Oft spielt das Gleichgewicht eine große Rolle. Gangsicherheit lässt sich gut trainieren mit Geräten wie Hanteln oder einem Ball, so werden die Muskeln gestärkt und Koordination und Gleichgewicht geschult.

Gymnastikübungen verbessern die Körperwahrnehmung und die Entwicklung von Gefühlen, die es erlauben die Körperhaltung besser zu kontrollieren und die Bewegungen zu beherrschen und das Gleichgewicht zu halten. Hier bilden unsere Füße den einzigen Kontaktpunkt zum Boden. Sie federn das Körpergewicht ab und übertragen die Kraft von der Ferse bis zum vorderen Fuß. Sie gleichen Unebenheiten des Bodens aus. Der Gefühlssinn der Fußsohle setzt bei kalten Füßen aus. In den Füßen befinden sich unzählige Nervenstränge, die Informationen an das zentrale Nervensystem senden. So wird die Koordinierung der Körperbewegungen beim Gehen sichergestellt.

Aus diesen Erkenntnissen ersehen wir, wie wichtig es ist, die kontrollierte Gymnastik im Seniorenalter mitzumachen.

IfL- Seniorensportgruppe zieht es in die Ferne.....

Die Fahrt führte uns am 23. Mai 2017 in Thüringens einmaligen Erlebnispark das Meeresaquarium in Zella-Mehlis. Hier konnten wir Artenvielfalt und atemberaubende Schönheiten des Meeresbodens, wie Korallen, lebende Steine, Seesterne, Krebse u. v.

m. bewundern. Im größten Wasserbecken der Region waren mehrere Haie zu bestaunen. Das separate Krokodilhaus mit Panzerechsen und Alligatoren ließ viele Besucher aufschrecken. Die 200 Tierarten zu bewundern hat sich wirklich gelohnt. Nach dem Mittagessen ging es nach Oberhof, vorbei an den Sportstätten, Sprungschanzen, Bobbahn, Sommerschihallen usw. - zum Rennsteingarten, auch Botanischer Garten für Gebirgsflora, genannt. Die Leiterin des Parks gab uns eine kurze Einführung über die Entstehung des Alpingartens mit Hinweisen auf die wichtigsten, nach Erdteilen sortierten Pflanzen. Hier entdeckten wir im größten und artenreichsten Alpingarten Deutschlands die faszinierende Welt der Alpenflora des Hochgebirges hautnah. Bei einem gemütlichen Rundgang konnten wir die Pflanzen bewundern, deren attraktive Blüten sonst nur bei mühsamen Klettertouren durch die Hochgebirge in aller Welt erreichbar sind.

Eine gemütliche Kaffeerunde mit selbstgebackenem Kuchen am Bus brachte uns den Abschluss dieser erlebnisreichen Fahrt. Die geplante Tagesfahrt wurde ein voller Erfolg.

Achtung:

Unsere Übungsstunde in der Waldorfturnhalle beginnt ab sofort jeden Donnerstag um 16.00 Uhr. Das gemütliche, gemeinsame Jahresessen findet diesmal am 30. November 2017 ab 18.00 Uhr im China Garten, An der Michaelisbrücke 2 in Hof, statt.

Euere Renate

… von den Aktivitäten der Rehasportler

Oberstes Ziel ist u.a., durch mehr BEWEGUNG dauerhaft den Lebensstil zu ändern!

Trainingskleidung:

In unserer Geschäftsstelle (im Caritasheim Kolpingshöhe 2 – geöffnet mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr) gibt es preisgünstig Trainingskleidung –T-Shirts- zu erwerben. Anprobe möglich.

Aktuelles aus dem Ehrenamt:

Berit Otremba, unsere seit Juni 2015 betreuende und engagierte Ärztin ist jetzt verheiratet. Sie hat den Namen Spitzbarth angenommen.

Unser langjähriger, ehemaliger Verwaltungsmitarbeiter Hugo Winterstein ist 90 Jahre alt geworden. Herzlichen Glückwunsch und alles Gute. Er hat maßgeblich über 17 Jahre an dem Aufbau und Ablauf der Herzsportgruppe mitgewirkt und Ende 2011 seine ehrenamtliche Tätigkeit abgegeben. Die wöchentlichen Aktivitäten in der Herzsportgruppe 2 nimmt er immer noch gerne wahr.

Wir suchen Übungsleiter/-innen oder solche, die es werden möchten, sowie betreuende Ärzte. Unverbindliche Informationen erteile ich gerne. Ein Anruf, zur ersten Kontaktaufnahme genügt unter 09281/41466. Wenn unsere betreuenden Ärzte nicht wären, könnte **keine** Übungsstunde stattfinden. An dieser Stelle recht herzlichen Dank für das langjährige Engagement der Drs. Stefan Breit, Thomas Adrion, Felix Dellian, Fazil Kücüköztürk, Dr. Münch (Diabetesarzt), Berit Spitzbarth, Dirk Reuter, Hüseyin Uyar und Klaus Wette. Der Dank gilt nicht nur den Ärzten, sondern auch den Übungsleitern Udo Brünler, Gisela Hofmann, Hannes Laubmann, Michaela Übelmesser und Anja Zahn, sowie den Verwaltungsmitarbeitern Hans Dorn und Anton Fröhlich.

Samstag, 1. Juli 2017: Zur Tagesfahrt nach Bad Kissingen war die Mitnahme von Regenschirmen eine Pflicht. Zur Stadtführung wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt. Wir konnten vormittags hinter die Kulissen der Kuranlagen schauen. Sämtliche Räume, die den Tagesbesuchern verschlossen bleiben, wurden für uns zugänglich. Besonders eindrucksvoll waren der „hölzerne“ Konzertsaal und die Thermalwasserquellen

mit Ausschankstellen sowie Wandelhallen mit Arkadenbauten. Nach dem Mittagessen schloss sich ein Spaziergang entlang der fränkischen Saale bis zum alten Gradierwerk an. Die Rückkehr zum Rosengarten erfolgte mit dem „Dampferle“ in entspannter Atmosphäre. Die von Lissy Höllein geplante Tagesfahrt für die Rehasportler wurde von der IfL Hof finanziell gefördert. Den Abschluss bildete auf der Heimfahrt die Einkehr im „Brauereigasthof Mönchshof“ in Kulmbach. Planmäßig gegen 21.00 Uhr trafen alle wieder gesund und munter in Hof ein. Vielen Dank an unsere Lissy Höllein, die sich schon jetzt wieder Gedanken macht, welches Ziel im kommenden Jahr Anklang finden könnte. Vorschläge hierzu nimmt sie gerne entgegen.

Freitag, 6. Oktober 2017: Aufgrund von zahlreichen Wünschen wurde aus der seit 1984 traditionellen Adventfeier ein HERBSTFEST. Vorteile: nicht dichtgedrängte Weihnachtsfeiern; Gefahr von Wetterunbilden für Anreisende u.a.; Die große Teilnehmerzahl von fast 90 Teilnehmern (Herz- und Diabetes) bestätigte den Erfolg des Herbstfestes. Das bewährte Musikduo Heinz Montag und Jäck Reuter machte den Auftakt mit „Rosamunde“, umgetextet auf die Herzgruppe Hof. Vorlesungen in Mundart von Peter Rausch und Hans Puchta fügten sich zwischen die musikalischen Beiträge. Unser Lorenz Lederer spielte als Solist zahlreiche Stücke. Da war es mucksmäuschenstill im Saal. Der große Beifall zeigte, dass der Abend gut ankam. Es folgte die offizielle Verabschiedung von Karin Wolff, die über 17 Jahre als Übungsleiterin, sowohl beim Herzsport, als auch beim Diabetessport, erfolgreich und mit Leidenschaft die Sportstunden hielt. Hans Dorn, Anton Fröhlich und Lissy Höllein konnte für die wiederum erfolgreich geleistete ehrenamtliche Arbeit gedankt werden. Eigens für die „Herzgruppe“ hergestellte Bierkrüge mit IfL-Emblem durften die Engagierten dieses Abends mit nach Hause nehmen. Die Spendensammlung zugunsten unserer Radsport-Jugendgruppe ergab den stolzen Betrag von 220,00 EUR, der demnächst an die Abteilung übergeben wird. Dort findet es Ver-

wendung als Zuschuss zu Trainingslager, Trikotanschaffung neuer Mitglieder u.a.

Montag, 9. Oktober und Mittwoch, 11. Oktober 2017: Die Ärzte Berit Spitzbarth und Dr. Wette informieren über „Wiederbelebung“ für Herzpatienten und verweisen auf die Herzwoche, die alljährlich im November bundesweit durchgeführt wird. Vom 1. - 30. November 2017 können Sie bundesweit wieder die kostenfreien Herzwochen-Veranstaltungen der Deutschen Herzstiftung nutzen. Im Mittelpunkt steht dieses Jahr „Das schwache Herz“, Diagnose und Therapie bei Herzinsuffizienz. Hier sei auf die Veranstaltungen zur Herzwoche im Central-Kino, Altstadt 8 in Hof am Mittwoch, 8.11.2017 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr mit Prof. Dr. Dr. med. Anil-Martin Sinha („Wenn das Herz plötzlich schlapp macht“) und in Bad Steben mit Dr. Klein („Das schwache Herz“) am Samstag, 18.11.2017 von 9.00 Uhr bis 13.30 Uhr verwiesen und eine Teilnahme zu empfehlen.

Neues aus der Rehasport-Verwaltung:

In der Vereinsausschusssitzung am 18.9.2017 wurde folgender Beschluss gefasst und protokolliert: Für die Teilnehmer der Herzsportgruppen, die **kein** Vereinsmitglied d.h. Privatzahler sind, wurde die Erhöhung des Beitrages von 7.00 EUR auf 8.00 EUR beschlossen. Für die Teilnehmer der Diabetessportgruppen, die **kein** Vereinsmitglied d.h. Privatzahler sind, wurde die Erhöhung des Beitrages von 5,00 EUR auf 5,25 EUR beschlossen.

ACHTUNG: 2018 geänderte Anfangszeiten der Mittwochsgruppen

- Gruppe 1 bereits von 16.00 Uhr bis 16.55 Uhr
- Gruppe 2 bereits von 17.00 Uhr bis 17.55 Uhr
- Gruppe 3 bereits von 18.00 Uhr bis 18.55 Uhr

Diabetiker - Terminvormerkung 2018:

Am Dienstag, den 20.3.2018, findet um 18.30 Uhr in der Münch-Ferber-Villa ein Vortrag mit unserem Vereinsmitglied und Diabetesarzt Dr. Christoph Münch statt. Im Rahmen der Werbeaktion zum Diabetes-Rehabilitationssport ist sein Thema „Diabetes und Bewegung“. Dauer ca. 1 Stunde. Näheres dann in der Tagespresse.

Bekanntmachungen sowie NEWS auf unserer Homepage unter

www.ifl-hof.de -> SPORTARTEN
-> HERZ-/DIABETESSPORT
-> VERANSTALTUNGEN

„Pilateskurs – Level I “
für Mitglieder und Nichtmitglieder der IfL Hof

Inhalte:

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.

So wirkt Pilates auf Ihren Körper

Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und eine bessere Körperwahrnehmung. Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackenbereich und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung.

Teilnehmer:	max. 10 Teilnehmer, Erwachsene Mitglieder und Nichtmitglieder der IfL Hof
Kursort:	**Praxisraum Physio M, Wunsiedler Str. 56, ggüber. Ärztehaus, Hof**
Kurseinheit:	8 Einheiten zu je 60 Minuten
Zeit:	**freitags** von 18:00 bis 19:00 Uhr
Kosten:	40,00 € (für IfL-Mitglieder); 75,00 € (für Nichtmitglieder)
Kursbeginn:	**24.11.2017 - Weihnachtsurlaub – danach weiter 12.01.18**
Anmeldung:	ab September über die Kursleiterin möglich
Kursleiterin/Info:	Cornelia Bachstein, Tel. 0171 / 70 96 130 oder E-mail: conny.bachstein@googlemail.com

Hinweis: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich warme Socken, eine leichte Decke (Fleecedecke) und ein kleines Kissen mit.

„Pilateskurs – Level II “
für Mitglieder und Nichtmitglieder der IfL Hof

Pilateskurs Level II - Aufbaukurs

Inhalte:

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.

Erlernen der Grundausübungen und Vertiefung
- Vermittlung von komplexeren Bewegungsabläufen

So wirkt Pilates auf Ihren Körper

Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und eine bessere Körperwahrnehmung. Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackenbereich und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung.

Teilnehmer:	max. 10 Teilnehmer, Erwachsene Mitglieder und Nichtmitglieder der IfL Hof
Kursort:	**Praxisraum Physio M, Wunsiedler Str. 56, ggüber. Ärztehaus**
Kurseinheit:	8 Einheiten zu je 60 Minuten
Zeit:	**freitags** von 19:30 bis 20:30 Uhr
Kosten:	40,00 € (für IfL-Mitglieder); 75,00 € (für Nichtmitglieder)
Kursbeginn:	**24.11.2017 - Weihnachtsurlaub – danach weiter 12.01.18**
Anmeldung:	ab September über die Kursleiterin möglich
Kursleiterin/Info:	Cornelia Bachstein, Tel. 0171 / 70 96 130 oder E-mail: conny.bachstein@googlemail.com

Hinweis: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine leichte Decke (Fleecedecke) mit.

Laufkurs der IfL Hof:

Natürlich, gesund laufen!

In diesen Laufkursen werden Einsteiger, Fortgeschrittene und Läufer mit Beschwerden viel Neues zum gesunden, natürlichen, gelenkschonenden Laufen finden.

Inhalte sind:

- Vermittlung einer physiologischen und ökonomischen Laufbewegung
- Übungen für die Rumpfkraft
- Lauf- ABC,- und Koordinationsübungen
- Das Laufen mit dem richtigen Tempo für ein sinnvolles Training
- Der Umgang mit Pulsuhren
- Fußmuskeltraining
- Effektives Dehnen
- Spaß

Kursort: Hof , städtisches Stadion, Osseckerstr.
Kurstermine: 20.3./ 27.3./ 10.4./ 17.4./24.4./ 2.5./ 8.5./ 15.5.2018
immer 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 95 .- €
Bezuschussung:
Eine Bezuschussung ist durch die meisten Krankenkassen möglich.
Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse!

Kursleiter: Hannes Laubmann, Heilpraktiker, Natural Running Lauftrainer

Anmeldung:
Hannes Laubmann, Linden 4, 95119 Naila
Tel: 09288/ 550458 Fax: 09288/550459
www. heilpraktiker-laubmann.de

ANSPRECHPARTNER

Triathlon	Hans-Martin Köcher, Flurstr. 8, 95138 Bad Steben Telefon 09288-924278
Laufen (Wettkampf)	Andreas Kressin, Uteweg 5, 950328 Hof Telefon 09281-1435000
Laufen (Breitensport)	Gerhard Lutz, Bussardweg 34, 95030 Hof Telefon 09281-63197
Schwimmen (Wettkampf)	Paul Schmid, Äußere-Bayreuther Str. 115, 95032 Hof Telefon 09281-91922
Walking/Nordic Walking	Bernd Schwertfeger, Steinweg 6, 95182 Döhlau Telefon 09286-6887
Bodystyling	Petra Stumpf, Zobelsreuther Str. 10, 95032 Hof Telefon 09281-95639
Wirbelsäulengymnastik	Barbara Scharnagel, Max-Reger-Straße 51, 95030 Hof Telefon 09281-91607
Ski- und Fitnessgymnastik	Petra Stumpf, Zobelsreuther Straße 10, 95032 Hof Telefon 09281-95639
Aerobic und Fitnessgymnastik	Doris Zeh, Leimitzer Straße 88, 95028 Hof Telefon 09281-47698
Stepaerobic	Doris Zeh, Leimitzer Straße 88, 95028 Hof Telefon 09281-47698
Vitalgymnastik	Doris Zeh, Leimitzer Straße 88, 95028 Hof Telefon 09281-47698
Athletiktraining	Sebastian Ott Telefon 0176-23604836
Volleyball	Joachim Klehr, Bahnhofstr.2, 95126 Schwarzenbach/S Telefon 09284-800216, 0171-3602191
Inline-Skating	Günter Schnabel, Telefon 0175-6628915 Frank Chelvier, Telefon 0175-8190128
Herzsport	Günter Neumann, Dr.-Bonhoeffer-Straße 15, 95028 Hof Telefon 09281-41466, Fax 09281-470286
Diabetessport	Dr. Christoph Münch, Telefon 09281-91263, betreuender Kursarzt Günter Neumann (siehe Herzsport)
Seniorensport	Renate Riegel, Dohlensteig 10, 95030 Hof Telefon 09281-65905
Triathlon-/Lauftraining für Schüler und Jugendliche	Udo Schönberger, Franzensbader Str. 21, 95213 Münchberg Telefon 09251-928742, bianca-udo@t-online.de
Radsport	Jürgen Hodel, Übungsleiter, Döberlitzer Str. 13, 95028 Hof Telefon 09281-478083 Herbert Strößner, Abteilungsleiter, Alte Gärtnerei 12, 95030 Hof Telefon 09281-95362

Beitrittserklärung

Mitglieds-Nr.:
(legt die IfL fest)

Hiermit erkläre ich (auch für den ggf. genannten Angehörigen) den Beitritt zur Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf Hof e.V.
(BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN)

IfL Hof e.V.—Geschäftsstelle
Kolpingshöhe 2
95032 Hof
Tel.: 09281 8600981
Fax: 09281 8600982
Mail: gs@ifl-hof.de
Gläubiger-ID.: DE81ZZZ00000097354

Name, Vorname

Anschrift

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Abteilung
(Bitte nur eine Abteilung ankreuzen!)

- ◯ Laufen
- ◯ Walking
- ◯ Nordic-Walking
- ◯ Triathlon
- ◯ Schwimmen
- ◯ Gymnastik
- ◯ Inlineskating
- ◯ Volleyball
- ◯ Herzsport
- ◯ Seniorensport
- ◯ Diabetessport
- ◯ Radsport

Mitgliedsbeiträge (pro Jahr)	**Erwachsene**	**Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre**
◯ Einzelmitglied	52,— €	26,— €
◯ Familienmitglied*	26,— €	13,— €

*Familienmitgliedschaften sind wie folgt:

- Vollzahler ist immer der Erwachsene (sofern vorhanden)
- Nur bei verheirateten Mitgliedern oder eigenen Kindern; keine Patchwork Familien oder eheähnlichen Gemeinschaften
- Im Haushalt lebende, eigene Kinder Familienmitgliedschaften bis 25 Jahre (d.h. wenn das Kind im Kalenderjahr 26 Jahre wird bezahlt es bereits für dieses Kalenderjahr den vollen Einzelbeitrag)

Für die Beitragsrückstände minderjähriger Mitglieder haften deren gesetzliche Vertreter!

Mandat (Erstlastschrift am 2. des Eintritts-Folgemonats, dann Folgelastschrift jährlich zum 2. Januar)

DE _____

IBAN BIC

Name des Geldinstituts

Kontoinhaber

Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Stand November 2016

Eigene Persönlichkeiten. Gemeinsame Power!

wow!

GEALAN Formteile

für uns zählt ein gutes Team! Werte leben und zusammenhalten ist die Devise.

Seit 1985 entwickeln und produzieren circa 650 engagierte, kompetente Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen technische Kunststoffformteile und -komponenten für Automobil- und Industrieanwendungen, darunter über 50 Auszubildende.

Einen guten Jahresausklang und ein optimles Miteinander!

gealan.com

Wer mehr über uns wissen will, ist gerne eingeladen auf www. gealan.com

Bei Unzustellbarkeit oder
Mängeln in der Anschrift
Anschriftenbescheini-
gungskarte senden an:

Geschäftsstelle IfL Hof
Kolpingshöhe 2
95032 Hof