

Auf du und du mit Duathlon Macht echt Spaß: Laufen um den Lustsee – Sommertraining in Nortorf

ALG Bokel aktuell:

Wie etliche Sportler im Lande bedauern auch die Aktiven der ALG Bokel, dass sich erste Lockerungen im Pandemiegeschehen noch nicht auf die Laufwettbewerbe in S-H ausgewirkt haben. So sieht sich auch die ALG aufgrund des gesundheitlichen Risikos veranlasst, den beliebten Windmühlenlauf im August 2020 abzusagen.

Aber dennoch noch wehrt sich der kleine Verein erfolgreich gegen den Corona-Blues, bietet Veranstaltungen, die den aktuellen Regelungen entsprechen, an.

So fand im Juni eine Duathlon-Challenge statt, an der neben den Aktiven der Gruppe auch Angehörige und Freunde teilnahmen. Es wurden Zweierteams gebildet, die nach Absprache in der 3-Wochen-Frist jeweils 10 km Läufe und 20 km Rennradtouren zu bewältigen hatten. Verbunden sind die Teilnehmer dabei über eine whatsapp-Gruppe.

An den heißen Tagen und dem folgenden wechselhaften Wetter mit Sturm und Regen war es eine echte Herausforderung, der sich zehn Teams stellten. Die Kombination Laufen/Radfahren erzeugte viel Spaß untereinander, aber auch einige persönliche Bestzeiten konnte Norbert Schröder, Präsident und Initiator, verzeichnen. Den Zusammenhalt zu fördern und den Verein durch Einzelveranstaltungen für Angehörige und Freunde zu öffnen, ist dem in der Laufszene landesweit bekannten Profi erneut hervorragend gelungen. Offen für alle Interessierten sind auch die sonntäglichen Läufe um den Lust- oder Westensee.

Das regelmäßige Sommertraining dienstags in Nortorf ist ebenfalls wieder gestartet. Infos auf der Website der ALG – VFL Bokel oder bei N. Schroeder unter Tel.0177 633 6118.

Banking immer & überall – mit der App VR Banking Classic

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mit den VR Banking-Apps ‚VR Banking Classic‘ und ‚VR SecureGo‘ (für Transaktionsnummern) haben Sie Ihre Finanzen immer & überall im Griff: Kontostände checken, Überweisungen ausführen oder die Umsätze Ihrer Kreditkarte prüfen – einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

VR Bank
Schleswig-Mittelholstein eG

APPsolut flexibel

Kyra Schlüter, Filialeiterin in Kropp ist begeisterte App-Nutzerin