



Newsletter 3/2024

für Mitglieder

Einen Marathon laufen – eine Strecke von 42,2 km



Der Gedanke nur daran klinkt schon verrückt. Vor 2014 wäre mir das nie im Traum eingefallen. Wie ist das möglich? Ist es machbar, schaffbar oder eher utopisch, unvorstellbar und unerreichbar? Warum läuft man so eine lange Distanz und stellt sich extremen körperlichen Herausforderungen. Die Freude am Laufen, Spaß an der Bewegung, das

Unerreichbare erreichbar zu machen. Sich Ziele setzen, umsetzen, anpacken, verwirklichen. Die Aufgabe ist nicht ganz einfach und benötigt viel Disziplin, Ehrgeiz, Mut, Kondition, einen gesunden Körper und ein paar Laufschuhe. Aller Anfang ist schwer. Langsam im moderaten – Wohlfühltempo – beginnt man, auch mit Gehpausen, Schritt für Schritt die Streckenlänge erhöhen. WICHTIG! Nicht aufgeben, nicht die Lust verlieren, sich an die Belastung gewöhnen.

Mein 1. Event war der 5km Citylauf im März 2014. Glücklicherweise, happy, geschafft. Dabei sein. Ab dem Tag an begann ich regelmäßiger zu Laufen und steigerte die Laufkilometer von Jahr zu Jahr. Mit 314,10 km im Jahr 2014 auf 3026 km im Jahr 2023.

Mein 1. Marathon war in Dresden 2016 und es folgten bis 2024 so einige lange Distanzen. (Simi N.)

Liebe Mitglieder,

am 25./26.05. 2024 finden die Stadt-Kinder- und Jugendspiele sowie am 09.06. 2024 die Talentiade in Dresden statt. Unser Verein wird diese Wettkämpfe ausgestalten.

Nur mit euch gemeinsam können wir diese Events stämmen und suchen dringend noch Helfer, die uns an den beiden Tagen in der Schwimmhalle unterstützen.

Am 16.05. um 18:30Uhr trifft sich das Orga-Team im Vereinsraum. Wir wollen den 20.Geburtstag/ Jahresauftakt am 07.09. im Freibad in Cotta planen und vorbereiten. Wer also spontan noch Lust und Zeit hat, ist dazu herzlich eingeladen.

Eurer Vorstand

Was für ein Lauf? - OEM25

Ausgeschlafen, ausgeruht geht es nun optimal in den Wettkampftag. Bis zum Start bleibt bei mir die Aufregung und Anspannung bestehen. Im Startbereich sollte man sich auf jeden Fall vorher erwärmen, Bewegung von Schulter und Hüfte, kleines Lauf ABC, Fußgelenksarbeit und lockeres einlaufen. In mitten aller Lauffreudigen und Motivator*innen wird mein Körper durch Laola –Welle, Musik immer ruhiger.



Der Startschuss fällt, das Rennen beginnt, meine ganze Anspannung ist weg. Entscheidend sind die ersten Kilometer, finde ich in den Rhythmus, kann ich mich einer Läufergruppe anschließen oder finde ich einen Sportler mit dem gleichen Lauftempo. Ab Kilometer 32 wird es schwer. Meine Beine fühlen sich an wie Blei. Die letzten 5km kommen mir vor, wie eine Ewigkeit. Ist die Stimmung an der Strecke perfekt, läuft es wie von selbst. Man wird förmlich ins Ziel getragen. Noch einmal kämpfen, alles geben, am letzten Verpflegungspunkt Cola oder ISO vernascht, das Ziel in Sicht, Gas geben, Endspurt und mit flinken Füßen durch das Zieltor.

GESCHAFFT-GLÜCKLICH-DURCHATMEN!

Mit Stolz trage ich die Marathonmedaille. Ich bleibe meist noch ein Weilchen im Zielbereich, warte auf Lauffreund*innen und schaue mir mit Begeisterung die Zieleinläufe an. (Simi N.)

Bezirksmeisterschaften Dresden



Am letzten Märzwochenende war es wieder soweit. Zahlreiche Delphine konnten bei den Bezirksmeisterschaften zeigen, wie gut sie in ihrem Training vorangekommen sind. Bestzeiten wurden ergattert und insgesamt 122 Medaillen, davon 50xGold; 40xSilber und 32xBronze erschwommen. Damit haben sich unserer Sportler den ersten Platz im Medailenspiegel erreicht. Tolle Leistung! Wir sind stolz auf euch!

Kommende Sportliche Höhepunkte Mai/Juni

- 04.05.: Maitest in Chemnitz
- 04.05.: ÖPW in Freital
- 05.05.: LVT in Dresden
- 25./26.05.: Stadt-Kinder-und Jugendspiele
- 01.06.: Knirpsen-Schwimmfest (DD)
- 02.06.: Erich-Kästner-Schwimmfest (DD)
- 08.06.: Kleine Fische in Dresden
- 09.06.: Talentiade in Dresden
- 14.-16.06.: Ennspokal in Enns
- 14.-16.06.: DM SMK in Braunschweig
- 19.06.: Letzte Chance

SAVE THE DATE
Jahresauftakt & große Geburtstagsparty
20 Jahre

07. September 2024
Freibad Cotta



Trikottag 11.06.

Setze unser neues Logo perfekt in Szene

Jetzt mitmachen! Am 11. Juni 2024 findet der zweite bundesweite Trikottag statt. Alle Sportvereinsmitglieder und sportbegeisterte Menschen sind dazu aufgerufen im Rahmen der DOSB-Kampagne „Dein Verein: Sport, nur besser“ einen ganzen Tag lang das Sportoutfit ihres Heimatvereins zu tragen. Setze dich und unser Vereinsshirt ins Rampenlicht und lass dich fotografieren. Unter #TrikotTag und #dresdnerdelphine_e.V. könnt ihr euer Foto hochladen. Über eure Teilnahme freuen wir uns sehr.



Rewe-Team-Challenge

Willst du auch auf dem Land sportlich aktiv sein?

Dann sei am 12.06. bei der Rewe-Team-Challenge dabei. Eine Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich. Melde dich gern bei Richard (richard.grohmann@dresdner-delphine.de)!

Sportabzeichen

Bist du am 18.06. 2024 dabei?



Auch dieses Jahr hast du wieder die Möglichkeit in der Sportanlage Bodenbacher Str. 152 von 13:30-19:00Uhr das Deutsche Sportabzeichen zu absolvieren. Wichtig! Deinen Teilnehmerzettel schickst du bitte bis

zum 21.06. an die Vereinsadresse der Dresdner Delphine.

Um sich auf einen Marathon vorzubereiten ...

... bedarf es einen 12 – 15 wöchigen Trainingsplan. Jetzt geht's los, fleißig trainieren, sich an den Plan halten. Beginnend mit Aufbautraining – Läufe von 30 – 45 min. Dazu Kraft, Stabilitätsübungen, Stretching, Dehnen. Intervalltraining fördert die Spritzigkeit und bringt einen schon ganz schön aus der Puste. Um die Ausdauer zu verbessern lohnen sich lange Läufe, welche bis zu 3h andauern sollten. An manchen Tagen muss man sich dafür schon sehr motivieren und den inneren Scheinhund besiegen. Mit Hilfe von Laufgruppen, Laufpartner*innen und eingebauten kleineren Wettkämpfen gelingt es mir recht gut. Für den Anfang lohnen sich Rituale, welche man sich aneignet um die Regelmäßigkeit auch an eher schlechten Tagen zu gewährleisten. Persönlich ist mir die Etablierung selbst noch nicht vollständig gelungen, da sich mein Alltag durch unregelmäßige Arbeitszeiten oft ändert. Dennoch versuche ich Überall die Laufsachen wenigsten dabei zu haben. (Simi N.)
Fortsetzung folgt ...

Dresdner Nachtlauf

Strecke 1,8 km - am 16.08.2024



Bist du 2012-2018 geboren und willst beim diesjährigen Nachtlauf mitmachen? Dann melde dich bitte bei deinem Trainer bis zum 10.06.2024 an! Das Startgeld übernimmt der Verein.

Inhalt: Vorstand Dresdner Delphine e.V.

