

Termine und Laufveranstaltungen 2025



IfL Helmbrechts

Verein für Langstreckenlauf 1968 e.V.

seit 57 Jahren der Ausdauersportverein in Helmbrechts

mit dem gleichen Elan wie im letzten Jahr...

52. Ausgabe

IfL Helmbrechts e.V. 1968

Vereinszweck: Der Verein IfL Helmbrechts verfolgt gemeinnützige Ziele zur Pflege der Geselligkeit und des Ausdauersportes, sowie Aktivitäten im Breitensport für Jung und Alt

Anschrift: IfL Helmbrechts
Burgunderweg 25
95233 Helmbrechts

Jahresbeitrag:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind beitragsfrei,
Erwachsene € 15,-

Trainingszeiten: Dienstag, 18:30 Uhr
Freitag, 17:30 Uhr; 15:00 Uhr im Winterhalbjahr
Treffpunkt am Sportheim des FC Ort
dienstags, nach dem Lauftraining, Läuferstammtisch im Sportheim

unser Vorstand:	Willi Danzinger	09252/ 35387
	Dietmar Drechsler	09252/4349866
	Hendrik Rohland	0173 7064525
Schriftführerin:	Brigitte Danzinger	09252/ 7534
Kassiererin:	Birgit Herrmann	0171 8202435

aktuelle Informationen unter: www.ifl-helmbrechts.de

Grüß Gott liebe Mitglieder, liebe Sportfreunde,

sicherlich habt Ihr schon darauf gewartet: Auf unser neues Laufheft für die Saison 2025. Wir haben uns wieder viele Gedanken gemacht und bestimmt ist für jeden etwas dabei, ob jung oder „erfahren“, ob sportlich oder gesellig oder am besten beides!



Besonders freut mich, dass sich wieder engagierte Vorläufer bereit erklärt haben, die vier Gruppen für das Laufen und die vier Gruppen für das Nordic-Walken durch die Saison zu führen. Gerade diese Aktivitäten bilden das Herzstück unseres Vereins. Danke schon jetzt dafür! In diesem Zusammenhang möchte ich besonders erwähnen, dass sich wieder ein Stamm von schnellen Läufern gebildet hat, die den einen oder anderen überregionalen Lauf ansteuern, z.B. den Stadtmarathon am 25.5. in Würzburg. Somit können wir wieder die gesamte Bandbreite des Lauf- und Walkingsports anbieten, ist doch klasse!

Ja was erwartet Euch: Ein bunter Strauß von sportlichen und geselligen Angeboten. Es sind wieder Aktionen im Programm wie der traditionelle Waldsteinlauf, der Thonberglauf in Schauenstein und der Hallersteiner Genusslauf. Gesellige Events gehören natürlich dazu, ob Frauenstammtisch, Himmelfahrtswanderung oder die für den 26.07. geplante Weinfahrt unter dem Motto: „Würzburg, Wandern und Wein“.

Und zu allen im Laufheft genannten sportlichen Events gibt es wieder einen Zuschuss von 5 € pro Teilnahme. Die fleißigsten Teilnehmer werden im Rahmen der Hauptversammlung ausgezeichnet. Ebenso haben wir die Anschaffung von Laufbekleidung im abgelaufenen Jahr gefördert als auch andere Events bezuschusst. Und das alles für einen Jahresbeitrag von 15,-- €, eigentlich unschlagbar! Macht Werbung für unseren Verein!

Ich hoffe, Ihr seid genauso begeistert wie wir und freut Euch auf die kommende Saison! Wenn Ihr Fragen habt oder mehr Informationen benötigt, einfach melden. Wir die Vorstandschaft stehen Euch gerne zur Verfügung.

Also auf geht's

Ihr/Euer Willi Danzinger

Laufzentrum IfL Helmbrechts in Ort

Treffpunkt: Sportheim FC Ort

Training: jeden Dienstag, 18:30 Uhr und
jeden Freitag, 17:30 Uhr (15:00 Uhr im Winterhalbjahr)

Vorläufereinteilung 2025

Laufen

Gruppe 1	ca. 6 km/h; 60 min. u. mehr	werden noch bekannt gegeben
Gruppe 2	7 - 8 km/h; 60 min. u. mehr	Sibylle Dümmling Bettina Meier
Gruppe 3	8 - 9 km/h; 60 min. u. mehr	Willi Danzinger Brigitte Danzinger
Gruppe 4	10-11 km/h; 60 min. u. mehr	Marco Jaeger Jürgen Bohle

Nordic-Walking

Gruppe 1	~4 - 5 km/h;	Dietmar Drechsler
Gruppe 2	~5 - 6 km/h;	Martina Hahn Beate Muck
Gruppe 3	~ 6 km/h;	Ulrike Rohland
Gruppe 4	~ 6-7 km/h;	Petra Bötsch Hendrik Rohland

März

**Di. 25.03. 20 Uhr Jahreshauptversammlung
der IfL Helmbrechts mit Vorstandswahl
im Vereinsheim des FC Ort**

April

Dienstag, 01. 04. 2025 !!
Start in die neue Laufsaison, 18:30 Uhr
am Vereinsheim des FC Ort

So. 13.04. Rund um die Ködeltalsperre (Spendenlauf)
Start 10:00 Uhr, VL 10 km, NW, HM

Sa. 26.04. Stadtsteinach, 33. Steinachtallauf
Start: 14:15 Uhr - 15:00 Uhr an der Steinachtalhalle
10 Meilen, Funlauf und NW; www.steinachtallauf.de

Mai

Do. 01.05. 51. Waldsteinlauf
Start: 8:00 Uhr am Sportplatz Martinsreuth,
7, 10 und 22 km, VL, GL, NW
info: www.waldsteinlauf.de

Sa. 10.05. 19. Nordic Walking-Halbmarathon am Döbraberg

Start: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr

Strecken: 5, 7, 12, 21 km für W, NW, Läufer

Fr. 16.05. Frauenstammtisch

nähere Informationen an den Laufabenden zuvor

Do. 29.05. Himmelfahrtswanderung der IfL

nähere Informationen zu den Trainingsabenden

Juni

Fr. 06.06. Töpen, 45. Töpener Volksdauerlauf

Start: 18:30 Uhr am Sportgelände

VL, W, NW; 4, 9 und 13 km

Fr. 13.06. Rehau, 37. Rehauer Volksdauerlauf

Start: 19:00 Uhr am ASV Vereinsheim

VL, W, NW; 8, 10 und 16 km

Fr. 20.06. individueller Trainingslauf

zum, oder um den Döbraberg

Fr. 27.06. Rodesgrün, 29."Käpfla-Lauf" der IfL Frankenwald

Start: 18:30 Uhr am Sportheim Rodesgrün

VL, W, NW; 6, 9 und 12 km

Juli

Fr. 04.07. Münchberg, 42. Panoramalauf

Start: 18:00 – 18:30 Uhr, TV Vereinsturnhalle
VL, W, NW, 11, 13 km, HM

Sa. 05.07. Schauenstein, 17. Thonberglauf

Start: 11:00 Uhr am TuS Sportplatz
VL, W, NW; 5, 9, 12, 17 km und HM

Fr. 11.07. Berg, 35. Volksdauerlauf

Sportheim Berg, Start: 18:00 Uhr W, NW;
18:30 Uhr Läufer, 7, 9, 11 und 15 km

Sa. 19.07. Teilnahme am Umzug der Vereine zum Wiesenfest; 18:00 Uhr

Fr. 25.07. Hallerstein, 27. Volksdauerlauf „Genußlauf“

Start: 19:00 Uhr am Turnerheim (Heisla),
VL, W, NW; 5, 7,5, und 13 km

Sa. 26.07. IfL - Weinfahrt

August

Sa. 02.08. Trainingslauf nach Uschertsgrün

Sa. 30.08. Volkslauf in Steinbach am Wald

So. 31.08. Kleinschwarzenbach

40. Helmbrechtser Volksradfahren

Start: ab 8:00 Uhr am TV Vereinsheim Kleinschwab.

September

Sa. 20.09. Gefrees, 17. Fichtelgebirgs NW-Marathon

Start: 9:40 Uhr, Info unter: www.sc-gefrees.de

Sa. 27.09. Helmbrechts / Ort

47. Helmbrechtser Volksdauerlauf

" Rund um den Kamm"

Start **14:00 Uhr** am Sportplatz FC Ort,
VL, 6, 10, 13 und HM

"Nordic Walking Cup"

Start: **13:30 Uhr**, W, NW, 6, 10 und 13 km

www.ifl-helmbrechts.de

Oktober

Sa. 11.10. Münchberg, "Raumedic" Walkathlon

Start: 11:00 Uhr, TV Vereinsturnhalle
Laufstrecken: 6, 9, 13 und 21 km

So !! 19.10.

**56. Döbraberglauf,
"Dr. Heinz Laubmann- Gedächtnislauf"**

Start: Stadion des PTSV Hof, Startzeit: 09:30Uhr für W, NW,
10:00 Uhr: Laufgruppen bis 8; Distanzen: 8, 12, 23 km

www.doebraberglauf.de

Fr. 24.10. Ort, "Almabtrieb", 21. Lauf zum Saisonende

Start: 16:00 Uhr am Sportheim des FC Ort



November

Sa. 08.11. Hof, St. Martinslauf "Brot für die Welt"

Start: 14:00 Uhr an der Christus Kirche Hof,
Laufstrecken: 5, 11 und 16 km, VL, W, NW

So. 23.11. 15:00 Uhr, Seniorennachmittag

Dezember

Di. 09.12. IfL Helmbrechts Weihnachtsfeier

Beginn: **19:00 Uhr** im Sportheim des FC Ort

Mi. 31.12. 39. Stammbacher Silvesterlauf

Start: 13:30 Uhr am Sportzentrum
Laufstrecken: 7 und 14 km, VL, W, NW

Für jeden Lauf, der in diesem Laufheft aufgeführt ist, erhalten unsere Mitglieder 5 € der Startgebühr zurück erstattet.

Deshalb Teilnahmezettel ausgefüllt bis 28. Februar bei unserer Kassiererin oder einem Vorstandsmitglied abgeben..!

Name, Vorname:

meine Teilnahmen

Termin	Veranstaltung	Startgeb.	Zuschuß
13. April	Spendenlauf Ködeltalsp.		
26. April	Steinachtallauf		
1. Mai	Waldsteinlauf		
10.Mai	NW- Döbraberg		
6. Juni	VL Töpen		
13. Juni	VL Rehau		
27. Juni	Käpflelauf-Rodesgrün		
4. Juli	VL Münchenberg		
5. Juli	VL Schauenstein		
11. Juli	VL Berg		
25. Juli	Hallersteiner Genußlauf		
30. Aug.	VL Steinbach am Wald		
31. Aug.	Volksradfahren Kleinschwabach		
20. Sept.	NW-HM Gefrees		
27. Sept.	IfL Kammlauf		
11. Okt.	„Walkathlon“ Münchenberg		
19. Okt.	Döbraberglauf		
8. Nov.	Martinslauf in Hof		
31. Dez.	Silvesterlauf Stambach		
	Rückerstattung:	Summe	

Betrag erhalten am:

Unterschrift

Wir wünschen unseren Mitgliedern und Freunden eine
erfolgreiche Saison 2025.



Und nach dem Training wird eingekehrt im Vereinsheim des FC Ort

Wichtiger Hinweis an unsere Mitglieder:

Anschriftenänderungen oder neue
Bankverbindungen (IBAN-Nummer)
bitte umgehend melden, an unsere Kassiererin
Birgit Herrmann, Tel. 0 171 8202435 .

Änderungen werden immer aktuell auf unserer Internetseite bekannt
gegeben... www.ifl-helmbrechts.de