



FIT IN DEN FRÜHLING



Wie fit seid ihr? Es muss ja nicht gleich der Marathon des Sables sein, der vom 7. - 17. April über 243 km durch die marokkanische Wüste führt, um dies zu überprüfen.

Im Jahr 2006 findet man bisher erst vier „Gazellen“ in einer Ergebnisliste. Das sollte sich spätestens im März ändern. Da bieten sich insbesondere die badischen Waldlauf-Meisterschaften in Bruchhausen an. Auch Önsbach, Hördt, Rastatt und Kandel locken mit schnellen Strecken.

Die erste „Gazelle“, die in diesem Jahr startete war Wolfgang Wessinger. Er lief bei der Winterlaufserie in Rheinzabern am 8. Januar die 15 Kilometer in 1:07:54 Stunden und vier Wochen später die 20 Kilometer in 1:30:55 Stunden. In der Serienwertung (inklusive 10 Kilometer) stehen für ihn 3:22:19 Stunden zu Buche.

Bereits drei Starts hat Lidia Zentner absolviert. Fazit: zwei DLV-Hallen-Rekorde in der W 50, 800 m - 2:28,99 min und 1.500 m - 4:52,68 min und ein weiterer DM-Titel über 3.000 m bei der Senioren-Hallen-DM in Erfurt - 10:52,03 min. Beim Masters-Hallen-Meeting im Sindelfinger „Glaspalast“ gab Uwe Vischer sein Gazellen-Debüt, er lief die 3.000 Meter in 11:18,63 Minuten und Herbert Jähtzen lief 10:54,27 Minuten.

03. JUNI 2006

Vereinsausflug nach Kröv/Mosel zum „Mitternachtslauf“ (9,4 km) mit Übernachtung. Es gibt für alle teilnehmenden „Gazellen“ eine Pauschale aus der Vereinskasse für die Fahrt und die Übernachtung. Das Startgeld in Höhe von 10,00 € wird natürlich auch vom Verein übernommen. Bisher liegen die Anmeldungen von sechs „Gazellen“ vor.

Meldungen bitte an Herbert Jähtzen.
Tel. 07232 -1 31 84, E-Mail: gazelle50@aol.com

- 07. MÄRZ** 20.00 Uhr
▶ 1. Besprechung „Königsbacher Meile“ im ROMANTICA in Königsbach
- ▶ Stammtisch, ab 20.00 Uhr im ROMANTICA

MEISTERSCHAFTEN

- 19.03. Badische Waldlauf-Meisterschaften, Bruchhausen**, bei Ettlingen
Mit Team-Wertungen: W 30/35, W 40/45, M 30/35, M 40/45, M 50/55, M 60.
Meldeschluss: 03. März bei Sven Wächter

- 01.04. 2.000 m* / 3.000 m* / 10.000 m Kreismeisterschaften, Pforzheim** (LC 80-Meeting)
* nur Schüler/innen und Jugend
Meldeschluss: 24. März bei Sven Wächter

- 08.04. BW-Langstrecken**, ohne AK
Frauen/Männer* - 10.000 m,
* Qualifikation: 33:00 Minuten
Meldeschluss: 24. März bei H. Jähtzen

STADION - MEETINGS

- 01.04.** Pforzheim **29.04.** Königsbach
30.04. Rastatt (RTV) **03.05.** Pfungstadt

WAS LÄUFT SONST NOCH?

- 05.03. 10 km* / 21,1 km*, Önsbach 09.30 Uhr
05.03. 5 / 10 / 20 km, Hördt (Pfalz) ab 9.20 Uhr
11.03. 10 km, Rastatt-Rheinau 16.00 Uhr
12.03. 21,1 km* / 42,2 km*, Kandel, 10.00 Uhr
19.03. 15 km, KA-Rüppurr 09.30 Uhr
25.03. 10 km*, Calw 16.00 Uhr
01.04. *Offene Waldlauf-Meisterschaften* des Kreises Karlsruhe, Bruchhausen
10 Läufe, Klassen von W/M 7 - W/M 70

- 27.05. 3. KÖNIGSBACHER MEILE**
* - vermessen (bestenlistentauglich) -