

BAHNSAISON BEGINNT



Mit Beginn der Sommerzeit naht auch wieder unser Tempotraining im Stadion. Wenn es die Temperaturen (um die 20 Grad) zulassen, beginnen wir mit dem Tempotraining auf der Bahn voraussichtlich in der KW 16 (14. April) oder in der KW 17 (21. April). Treffpunkt: Jeden Dienstag um 18.00 Uhr (an Stammtischtagen um 17.30 Uhr) auf dem „Plötzer“ in Königsbach. Dazu gehört dann: 20 Minuten einlaufen, Koordination, Tempotraining, 20 Minuten auslaufen. **ACHTUNG!** Leider besteht an Stammtischtagen wegen eines Besitzerwechsels im bisher benutzten Sportstudio keine Duschkmöglichkeit mehr.

Nachdem die Beteiligung am Dienstagstraining in den Wintermonaten teilweise gegen Null ging, findet das Tempotraining im Stadion sicherlich wieder einen größeren Zulauf. Die Erwartung beruht auf die an manchen Tagen bis zu acht „Gazellen“, die seit November regelmäßig in der Karlsruher Europahalle trainiert haben.

Sehr zufrieden dürfte Klaus Siedentopf sein, der seit Dezember 2007 eine „Gazelle“ ist.



Seinerzeit war seine 10 Kilometer-Wunschzeit: unter 60 Minuten. Die Zwischenbilanz von Klaus Siedentopf nach dem 10er in Calw am 21. März: 48:02 Minuten. Beim gleichen 10er startete auch Hermann Etter erstmals „offiziell“ als „Gazelle“. Fazit für ihn: 46:26 Minuten. Herzlichen Glückwunsch an beide.

01. APRIL - 17.30 Uhr - „Plötzer“

Unser Sponsor, der Bad Liebenzeller Mineralbrunnen, möchte ein Foto mit möglich vielen „Gazellen“ im neuen Prospekt von Bad Liebenzeller veröffentlichen. Wer Lust und Zeit hat, der sollte zum Fototermin um 17.30 Uhr (Sommerzeit) beim Stadion „Plötzer“ sein.

07. APRIL

Stammtisch, ab 20.00 Uhr
im **LAMM** in **Ispringen**, Ersinger Str. 5

MEISTERSCHAFTEN

25.04. BW-Langstrecken, Bietigheim/Baden

5.000 m - Jugend A + B
10.000 m* - Frauen + Männer
* keine AK-Wertung

Meldeschluss: 09. April bei Sven Wächter

STADION - MEETINGS

18.04. Flein	25.04. Königsbach
25./26.04. Rastatt	26.04. Stuttgart
04.05. Ettlingen	17.05. Pforzheim
21.05. Rastatt	21.05. Bönningheim
01.06. Heidelberg	03.06./10.06. Calw-Stammh.
12.06. Sinsheim	13.06. Edenkoben - S

S - Senioren/innen

WAS LÄUFT SONST NOCH?

05.04.	11,5 km, Mühlhausen	10.00 Uhr
05.04.	10 km*, Kornwestheim	11.30 Uhr
11.04.	10 * /21,1 km*, Rheinzabern	13.50 Uhr
18.04.	10 * /21,1 km, Maximiliansau	16.00 Uhr
19.04.	10 km*, Wiesloch	10.30 Uhr
25.04.	10 km*, Illingen	15.30 Uhr
26.04.	21,1 km*, Heidelberg	09.30 Uhr
26.04.	10 km, Neureut	09.45 Uhr
03.05.	10 km /21,1 km , Rot	09.00/ 09.15 Uhr
09.05.	10 km, Ersingen	16.00 Uhr
09.05.	10 km / 20 km, Eppingen	15.00 Uhr
09.05.	8,88889 km, Karlsruhe	15.00 Uhr
10.05.	21,1 km, Offenburg	13.30 Uhr
10.05.	10 km / 21,1 km, Conweiler	14.20 Uhr

sehr teuer! Bambini: 400 m - 6,00 €

26.09. Königsbacher Läuferntag

* - vermessen (bestenlistentauglich) -