

## TRAINING UND KULTUR



**Z**usammen mit Athleten/innen der LSG Karlsruhe, des SC 88 Bruchhausen, des SC Önsbach und dem VfB Gaggenau 2001 waren Gaby Schwan und Lidia Zentner vom 09. bis 18. April im Trainingslager an der italienischen Adria. Sie fanden tolles Wetter, beste Trainingsbedingungen (Stadion, Pinienwald, Strand) und ein super Hotel vor. Geboten wurden im 4\*Hotel mittags und abends jeweils ein Vier-Gänge-Menü inklusive Gratis-Wein und Wasser. Aber auch die Kultur kam nicht zu kurz. Ausflüge nach Urbino, dem Geburtsort des Malers und Baumeisters Raffael (auch Raffaello Santi genannt, 1483 - 1520), Bologna, Ravenna und San Marino standen auf dem Programm. Schon jetzt haben einige Teilnehmer/innen der Trainingsgruppe einen Aufenthalt in Milano Marittima in den Osterferien 2010 eingeplant. Vielleicht wieder mit dem Trainer Udo Metzler, der allen mit Rat und Tat zur Seite stand.

**A**pril, April! Reingefallen? Der Termin für ein „Gazellen-Foto“ als Beitrag für den neuen Prospekt von unserem Sponsor Bad Liebenzeller am 01. April war ein Aprilscherz!

**M**ittlerweile haben wir angenehme Temperaturen, so dass das Tempotraining im Stadion auch effektiv ist. Bis zu sieben „Gazellen“ haben schon dienstags (ab 18.00 Uhr) im Stadion „Plötzer“ ihre Runden gedreht.

**R**alf Seifert hat mit Jarunee Klinrisuk eine neue Liebe gefunden und mit ihr den Hafen der Ehe angesteuert. Die „Gazellen“ gratulieren ganz herzlich!



### 05. MAI

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

### MEISTERSCHAFTEN

06./ 07.06. **BW Senioren, W/M 30 - W 75/M 80**  
**Helmsheim** (bei Bruchsal)

Meldeschluss: 22. Mai bei Sven Wächter

06. / 07.06. **BW Junioren + B-Jugend**  
**Böblingen**

Meldeschluss: 22. Mai bei Sven Wächter

20. / 21.06. **BW (ohne AK) + Jugend A**  
**Mannheim**

Meldeschluss: 29. Mai bei Sven Wächter

### STADION - MEETINGS

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 nur Senioren/innen

### WAS LÄUFT SONST NOCH?

03.05. 10 km / 21,1 km, Rot 09.00/ 09.15 Uhr  
► *Spar-TIPP* 09.05. 10 km, Ersingen 16.00 Uhr  
09.05. 10 km / 20 km, Eppingen 15.00 Uhr  
09.05. 8,8889 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!** ab 29.04. - **10 km** - 15,00 €  
15,00 € = **29.35 DM!** - wofür ???  
zum Vergleich: Ersingen 10 km - 6,00 €  
16.05. 10 km, 20,4 km, Mühlacker 10.00 Uhr  
16.05. 10 km, Gondelsheim **22.30 Uhr**  
17.05. 21,1 km, Leinfelden 10.00 Uhr  
17.05. 10 km\*, Önsbach 09.30 Uhr  
21.05. 10 km, Wössingen 10.00 Uhr  
23.05. 9,5 km, 776 HM, Bühlertal 15.30 Uhr  
01.06. 10 km/ 21,1 km, Rülzheim ab 09.00 Uhr  
07.06. 10 km/ 21,1 km, Leimersheim 9.15/ 9.30  
\* - vermessen (bestenlistentauglich) -