



Die Sommerzeit hat begonnen und am Wochenende ist schon Ostern. Für uns Läufer/innen bedeutet das zum ersten, es ist länger hell und somit können wir unter der Woche nun auch am Abend wieder öfters bei Tageslicht trainieren. Ja und an Ostern sollten wir nach der Fastenzeit nicht nur schlemmen, sondern an den (für viele) vier freien Tagen gleich mehrere Trainingseinheiten absolvieren.

Glegenheit zu einem zusätzlichen Training besteht für „Gazellen“ bereits am 01. April. Dann treffen wir uns zu einem gemeinsamen Lauf um 18.30 Uhr im Stadion „Plötzer“. Gleichzeitig können wir das neue Sportgetränk „Runners-Schorle“ unseres Sponsors „Bad Liebenzeller“ kosten. Zudem erhalten alle Anwesenden ein Mikrofaser-Shirt geschenkt.

Mit Michael Witt (Jg. 76) aus Pforzheim können wir eine neue „Gazelle“ begrüßen. Seinen ersten Start als „Gazelle“ hatte er am 21. März in Palma de Mallorca beim Halbmarathon mit 1:27:17 Stunden. Herzlich willkommen.

01. APRIL, 18.30 Uhr / „Plötzer“
Training und Verkostung der neuen „Runners-Schorle“ von Bad Liebenzeller

06. APRIL
Stammtisch, ab 20.00 Uhr
im **LAMM** in Ispringen

STADION - MEETINGS

16.04. Pforzheim	24.04. Königsbach
24.04. Walldorf	25.04. Rastatt
13.05. Bönningheim	16.05. Pforzheim
24.05. Heidelberg	23./30.06. Calw-Stammheim
10.07. Edenkoben / S	09./16.08. Rastatt

S nur Senioren/innen

MEISTERSCHAFTEN

17.04. Kreis Langstrecken, Pforzheim
M / F / Senioren/innen - 5.000 m*, 16.10
*Rundenzähler muss gestellt werden!!!
w / m Jugend - 3.000 m, 15.25 / 15.45
Schüler/innen - 2.000 m, ab 14.30 Uhr

Meldeschluss: 09. April bei Sven Wächter

18.04. DM Halbmarathon, Bad Liebenzell
Seniorinnen ab W 35, Senioren ab M 40
Männer / Junioren - 09.45 Uhr
F / Senioren/innen / Juniorinnen - 11.45

Meldeschluss: 01. April bei H. Jähtzen

24.04. BW Langstrecken, Köngen
10.000 Meter - 15.00 Uhr
Männer (Quali - 33:00) / Frauen (ohne)

Meldeschluss: 09. April bei H. Jähtzen

08. / 09.05. BW Senioren, Waiblingen
W 30 - W 75, M 30 - M 80

Meldeschluss: 23. April bei Sven Wächter

09.05. DM Marathon, Mainz
Altersklassen bis W 65 / M 75

Meldeschluss: 09. April bei H. Jähtzen

WAS LÄUFT SONST NOCH?

11.04.	10 km, Stutensee-Blankenl.	10.30 Uhr
11.04.	10 / 21,1 km, Gerlingen	09.40 Uhr
17.04.	10*/21,1 km*, Maximiliansau	16.00 Uhr
18.04.	10 km, Wiesloch	10.30 Uhr
18.04.	10 / 21,1 km, Straubenhardt	14.40 Uhr
25.04.	10 km, KA-Neureut	09.45 Uhr
25.04.	21,1 km / 370 HM, Heidelberg	13.00 Uhr
25.04.	10 km, Illingen, 50 % im Wald	11.00
02.05.	10 km / 21,1 km, Rot	09.00 / 09.15 Uhr
08.05.	10 km, Kämpfelb.-Ersingen	16.00 Uhr
08.05.	8,88889 km, Karlsruhe	15.00 Uhr

* - vermessen (bestenlistentauglich) -