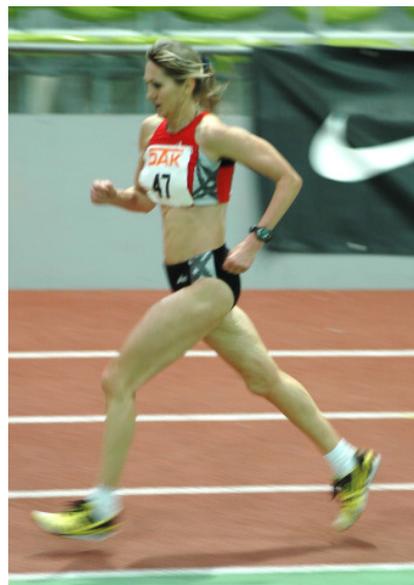


GOLDEN GIRL



Lidia Zentner läuft weiter in der Goldspur. Bei den BW-Senioren-Meisterschaften im Sindelfinger „Glaspalast“ gewann sie Gold über 800 Meter in 2:40,55 Minuten. Zwei Wochen später, bei den Deutschen Senioren-Hallen-Meisterschaften an gleicher Stätte, holte sie sich ihre nationalen Titel Nr. 32 und 33. Zunächst gewann sie locker die 800 Meter und nur fünf Stunden später dominierte sie beim Lauf der Altersklassen W 50 und älter über 3.000 Meter, den sie in 11:55,50 Minuten als Gesamtsiegerin beendete.

Auch Gaby Schwan stellte sich bei den BW- und Deutschen Meisterschaften. Bei den BW-Meisterschaften verpasste sie knapp die 13-Minuten-Marke (13:03,36) über 3.000 Meter. Bei den Deutschen Meisterschaften konnte sie sich mit 12:52,45 Minuten über 3.000 Meter zwar um elf Sekunden steigern, dennoch war sie nicht ganz zufrieden, da ihr zur Bronze-Medaille lediglich 8,34 Sekunden fehlten.

Axel-Wolfgang Fuchs startet am 14. März in Kandel zu seiner „Marathon-Tour 2010“. Harald Schelske startet zu seiner „Ultra-Tour 2010“ am 9. Mai mit einem Marathon in Welzheim/WÜ.

Unsere Samstag-Trainings um 15.00 Uhr auf dem „Plötzer“ in Königsbach wartet auf Euch.

STADION - MEETINGS

16.04. Pforzheim	24.04. Königsbach
24.04. Walldorf	25.04. Rastatt
16.05. Pforzheim	24.05. Heidelberg

09. MÄRZ - Stammtisch, ab 20.00 Uhr
im **LAMM** in Ispringen

- Bis auf weiteres findet unser Stammtisch immer in „geraden“ Wochen statt.
Die nächsten Stammtisch-Daten:
6. April / 4. Mai / 1. Juni / 13. Juli?

MEISTERSCHAFTEN

17.04. Kreis Langstrecken, Pforzheim
M / F / Senioren/innen - 5.000 m, 16.10
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
alle Klassen ab Junioren/innen (Jg. 90)
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)
5.000 m - 14.30 / 15.45 / 16.30 Uhr
Junioren/innen / Jugend

Meldeschluss: 09. April bei H. Jähtzen

WAS LÄUFT SONST NOCH?

07.03. 5 / 10 / 20 km, Hördt 09.20/10.00/10.15
07.03. 10 km*, Lauterbourg 10.00 Uhr
14.03. 5 / 10 / 21,1 km, Rastatt ab 09.00 Uhr
14.03. 21,1* / 42,2 km*, Kandel 10.00 Uhr
20.03. 10 km*, MA-Sandhofen 15.30 Uhr
21.03. 15 km, KA-Rüppurr 09.30 Uhr
27.03. 10 km*, Calw 15.45 (- 45 min) 16.45
28.03. 10 km* / 21,1 km*, Rheinzabern 09.50
28.03. 11,5 km, Mühlhausen, LV Biet 10.00

* - vermessen (bestenlistentauglich) -