



TEMPO, TEMPO!

Wir treffen uns ab dem **04. Mai** wieder jeden **Dienstag** zum **Tempotraining** auf dem „Plötzer“ in Königsbach. **An Stammtischtagen** um **17.30 Uhr**, **ansonsten** um **18.00 Uhr**. Nur durch ein kontrolliertes Tempotraining stellt sich mittel-, und langfristig eine Leistungssteigerung ein. Natürlich ist dann irgendwann der persönliche Zenit erreicht, doch durch regelmäßiges Tempotraining kann man auch die normalen biologischen Leistungseinbußen verzögern.

Neben dem Dienstag bieten wir für interessierte „Gazellen“ **auch** weiterhin den **Samstag** für das **Bahntraining** an. Allerdings findet das während der Sommerzeit erst um **17.00 Uhr** statt. Das Samstagstraining kommt natürlich nur für die „Gazellen“ in Frage, die am gleichen Wochenende keinen Wettkampf bestreiten.

Apropos Wettkampf. Leider war in diesem Jahr noch keine größere „Gazellen-Herde“ bei einem Wettkampf am Start. Das Maximum waren bisher vier „Gazellen“ in Mannheim-Sandhofen. Was aber nicht heißen soll, dass eine Wettkampfmüdigkeit eingetreten ist. Zu Buche steht 2010 bisher der Start von total 13 „Gazellen“ an 20 verschiedenen Wettkämpfen.

04. MAI - Stammtisch, ab 20.00 Uhr
im **LAMM** in Ispringen

MEISTERSCHAFTEN

16.05. Kreis - 10.000 m, Pforzheim (LC 80)
Start: 10.00 Uhr, alle Klassen ab Jgd. A

Meldeschluss: 07. Mai bei Sven Wächter

22.05. Badische Senioren-Berglauf, Bühlertal, Start: 15.30 Uhr
W 35 - W 70, M 35 - M 80

Meldeschluss: 07. Mai bei Sven Wächter

VORSCHAU

12. / 13.06. BW - Stadion, Böblingen
ohne Altersklassen
Meldeschluss: 28. Mai

26. / 27.06. Senioren-DM I, Kaiserslautern
W / M 30 - W / M 45

02. - 04.07. Senioren-DM II, Kevelaer
W / M 50 - W 75 (80) / M 80 (85)

STADION - MEETINGS

13.05. Bönningheim	13.05. Rastatt
16.05. Pforzheim	23.05. Limburgerhof
24.05. Heidelberg	17.06. Limburgerhof
23. / 30.06. Calw-Stammheim	
08.07. Herxheim	10.07. Edenkoben / S
09.08. Rastatt	12.08. Limburgerhof
16.08. Rastatt	16.09. Limburgerhof

S nur Senioren/innen

WAS LÄUFT SONST NOCH?

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
08.05.	10 / 21,1 km, Eppingen	15.00 Uhr
13.05.	10 km, Wössingen	10.00 Uhr
15.05.	10 km, Gondelsheim	<u>22.30 Uhr</u>
15.05.	10,2 / 20,4 km, Mühlacker	10.00 Uhr
21.05.	10 km, Ettlingen	19.30 Uhr

► 2009 = 953 Teilnehmer/innen
Das Startgeld wird vom Verein erstattet.
Ab 21.00 Uhr spielt „Radio*Edit“.

22.05. 9,4 km, Kröv/Mosel 22.00 Uhr
Das Startgeld plus Fahrt-, Übernachtungspauschale wird erstattet.

22.05. 9,5 km / 776 HM Bühlertal 15.30 Uhr
24.05. 10 km / 21,1 km, Rülzheim 09.00 / 09.20
30.05. 10 km* / 21,1 km*, Önsbach 09.00 Uhr
06.06. 10 km / 21,1 km, Leimersheim 09.15 Uhr

* - vermessen (bestenlistentauglich) -