



## Die Karten der "Gazelle Pforzheim" sind gut gemischt.

Unsere "Mädels", Lidia Zentner, Birgit Zink und Ria Klenk konnten als "Team" bei der Winterlaufserie in Rheinzabern den tollen dritten Platz erlaufen. Dabei blieben sie gerade mal, mit 9:48:58 Stunden, fünfeinhalb Minuten über dem alten Streckenrekord. Dazu beigetragen hat auch unsere "Aushilfe", Guiseppina Molinaro, die über 10 Kilometer im Einsatz war. Des weiteren Marianne Holz, sie hat beim 15er Ria Klenk nach vorne getrieben.

Das sollte uns "Jungs" nicht ruhen lassen, ab 1.März geht´s los.

**Bahntraining** ist angesagt ! (Natürlich auch für die Mädels)

Ab 1.März treffen wir uns regelmäßig an **jedem Dienstag um ...** auf dem **"Plötzer"**.

Vorgesehen sind am Anfang 4 mal 1.000 Meter mit Trabpausen. Dabei sollten alle vier Tausender *gleich schnell* gelaufen werden. Wir werden in Gruppen, zu zweit, zu dritt, oder zu viert laufen. Falscher Ehrgeiz ist dabei nicht angebracht. Jede(r) sollte sich anhand ihrer (seiner) aktuellen Form realistisch selber einschätzen können.

Natürlich gehört zum Bahntraining auch mindestens jeweils 15 Minuten Ein-, und Auslaufen, sowie ein ordentliches "Stretching".

Selbstverständlich ist das Bahntraining keine Pflicht, doch werden sich die Teilnehmer/innen mit Sicherheit anschließend schneller fortbewegen können.

Auch unser monatlicher **Stammtisch** ist kein Pflichtprogramm!

Aber wer Zeit hat und mit anderen "Gazellen" plaudern möchte, der hat dazu wieder am **Dienstag, den 8.März, ab 20.00 Uhr** Gelegenheit.

Wir treffen uns wiederum in der Pizzeria **"IL CAVALLO"** in Königsbach.

### Aufgepaßt, Lauftermine im März

- 5. März : *Kreiswaldlaufmeisterschaften* in Pforzheim - Huchenfeld
- 6. März : 10 km (?) und 20 km (?) in Hörd (Pfalz)
- 6. März : Halbmarathon in Frankfurt (Reebok-Cup)
- 6. März : 10 km und Halbmarathon in Önsbach
- 13. März : "Kandel - Marathon" mit Zugläufer (Charly Doll) unter 3 Stunden
- 13. März : 10 km in Rastatt - Rheinau
- 13. März : Halbmarathon (!), 17,8 km in Soufflenheim (Elsaß)
- 20. März : 10 km, Rund ums Riebergle, in Pforzheim
- 20. März : 25 km in Ludwigshafen
- 26. März : 10 km in Jöhlingen
- 27. März : 10 km und Halbmarathon in Leimersheim (Pfalz)
- 27. März : 10 km in Haguenau (Elsaß) mit *"Paarlauf-Wertung"*
- 2. April : 10 km und Halbmarathon in Rheinzabern (Ostersamstag)
- 9. April : *Kreismeisterschaften* über 10.000 Meter in Pforzheim (LC 80)

Viel Spaß beim Training und beim Wettkampf.

01/02 - 94