



**H**erzlichen Dank an alle „Gazellen“ und deren Familienangehörige, die der Kreismeisterschaft '99 im Waldlauf zu einem großartigen Erfolg verholfen haben.

**N**a endlich ist es wieder soweit. Ab Sonntag, den 28. März ist erneut die Sommerzeit angesagt. Das heißt für uns „Gazellen“, **ab dem 30. März steht jeden Dienstag um 18.00 Uhr Tempotraining** auf dem Programm. (**An Stammtischtagen bereits um 17.30 Uhr**) Wie die vergangenen Jahre gezeigt haben, ist kontrolliertes Tempotraining für alle Leistungsklassen von Vorteil. Insbesondere deshalb, weil wir auf dem Tartanoval des „Plötzer“ in **Königsbach** die Möglichkeit haben unsere Geschwindigkeit alle 100 Meter zu überprüfen. Dies ist wichtig für ein gleichmäßiges Tempo. Genauso bedeutsam ist ein ausreichendes „Warm-Up“ (Einlaufen, Stretching, Steigerungen) und ein entsprechendes „Auslaufen“. Mit dem entsprechenden Training gibt es sicherlich eine gute „Gazellen-Saison“ 1999.



Frohe Ostern, allen „Gazellen, deren Partner/innen und Kinder. An den Feiertagen haben wir erneut die Gelegenheit für zwei bis vier Trainingseinheiten „zwischen den Mahlzeiten“. Am Ostersonntag bietet Rheinzabern zudem die Möglichkeit einen vermessenen 10er, oder Halbmarathon zu meistern.

### Meisterschafts - Termine

- 17.04.:** 10.000 Meter-Kreis-Meisterschaften in Pforzheim, **Meldeschluß: 11.04.** bei Sven Wächter  
**25.04.:** Deutsche Marathon-Meisterschaften in Hamburg, **Meldeschluß: 31.03.** bei H. Jähtzen  
**02.05.:** Badische Langstaffel\*-Meisterschaften in Pforzheim, **Meldeschluß: 16.04.** bei Sven Wächter  
\* Frauen: 3 x 800 Meter, Männer: 4 x 800 Meter + 4 x 1.500 Meter

### Bahn – Meetings

- 17.04. Pforzheim      24.04. Königsbach (Plötzer)      24.04./25.04. Rastatt      13.05. Rastatt  
03./04.07. Pforzheim (KM)      14.07. Pforzheim (KM-Langstaffeln)      21.07. Bruchsal-Helmsheim

### 30. März

Jetzt ist wieder Bahntraining angesagt. Vorausgesetzt, die Temperaturen gehen in Richtung der 20 Grad-Marke. Wenn es zu kühl ist geht nämlich zu viel Energie für die Wärmeproduktion verloren. Zudem besteht eine höhere Verletzungsgefahr.

### 01. April

**Ignazio** vom IL Cavallo feiert seinen **18. Geburtstag**.  
Dazu sind wir „Gazellen“ ab 19.00 Uhr **eingeladen**.

### 06. April

**Nachbesprechung**, über die Kreis-Waldlaufmeisterschaften vom 13.03.99  
**Stammtisch** im IL CAVALLO ab **20.00 Uhr**

### Lauftermine April / Anfang Mai

- 03.04.: 10 km\*/21,1 km\* in Rheinzabern, flacher Rundkurs (21,1 km = zwei Runden)      Start: 14.00 Uhr  
17.04.: 10 km/21,1 km\*/42,2 km\* in Maximiliansau, windanfällige Wendepunktstrecke      Start: 14.00 Uhr  
18.04.: 10 km\* in Wiesloch (1 kleine + 2 große Runden)      Start: 10.00 Uhr  
24.04.: 7,5 km/21,1 km-Stadtlauf in Offenburg,      Start: 14.30/15.45 Uhr  
24.04.: 3 km/7,5 km Altstadtlauf in Weinheim      Start: 16.00 Uhr  
24.04.: 7 km/14 km/22 km in Bad Bergzabern      Start: ab 16.00 Uhr  
25.04.: 10 km in Landau      Start: 09.45 Uhr  
25.04.: 21,1 km in Heidelberg, sehr schwer, 330 Höhenmeter !      **\*vermessen**      Start: 10.00 Uhr  
02.05.: 10 km\* (**2. Lauf der BVLMM'99**)/ 21,1 km\* in Rot      Start: 09.00 Uhr  
02.05.: 18 km Schluchsee-Lauf, Rundkurs um den See, 150 HM      Start: 10.15/11.00 Uhr