

NEWSLETTER



Silvesterlauf in Ottenbach am 31.12.2013



Rainer auf der Überholspur...



Die HZ Kurve vom Michael (rot) mit Laufprofil (grün).... Nicht umgekehrt....



Und alle glücklich im Ziel.... Sie wurden NICHT letzte mit der Mannschaft....



Indoor Cycling Marathon am 18. Januar in Durlangen.

Während Harald mit den Elkes die erste Stunde gefahren ist und sie sich in der zweiten mit Sekt begnügten, mussten Ingrid, Dagmar und Rainer neidisch zusehen und sich einen abstrampeln....



Training im Winter – mal in Lorch, mal in Straßdorf wie hier am 1.2.14 – samstags um 14 Uhr ab Schützenhaus – zusammen mit dem Schützenverein.



Ralph beim Endspurt....

Am 8. März fand der 1. Lauf zur Laufcupserie in Rosenberg statt. Unser Ralph finishte in 56.32 Min. den hügeligen 10er und wurde 23. in seiner Altersklasse.



2. Platz für das Laufteam Elke beim **Gmünder Stadtlau**f am 16.3.14 beim Halbmarathon.

Saskia mit 1:48 / Antje mit 1:54 und Michaela mit 2:12 glücklich im Ziel trotz Sauwetter.

Ralph Conradt ist ebenso den Halbmarathon gelaufen und erreichte das Ziel in 2.03 Std.

Angelika ist mit ihrem Mann Heinz den 10er gelaufen, ihr Kommentar:

Wir haben es gut geschafft, beide in 1 Stunde, 4 Minuten. Für uns eine ganz passable Leistung. Bis zu Km 3 waren wir total durchgefroren, der Regen ist waagrecht ins Gesicht geweht und es war eiskalt. Auf dem Rückweg hatten wir den Wind im Rücken und es hatte aufgehört zu regnen, das war dann super zum Laufen. Von der Temperatur her optimal für mich - ich mag es nicht wenn es zu warm ist.



Welches **Shirt** solls dieses Jahr sein – wieder gelb (diesmal von Mizuna) oder weiss / rot / blau / schwarz von asics ????. Bitte gebt schnell Antwort – bevor der Sommer vorbei ist!!!!



Ich bestelle gelbe Laufjacken – wer will noch eine haben ????

Ingrid Behrend Größe S
Antje ? Alexandra ? Saskia ?
Bitte schnell melden !!!!

Vorausschau 2014

- 6. April: Käppeleslauf in Ruppertshofen
- 26. April: Kapfenburglauf
- 10. Mai: Ipf-Ries-Lauf
- 24. Mai: Landesgartenschau – 1. Gmünder Ausdauer Challenge
- 26. Juni: Landesgartenschau – Sporttag
- 29. Juni: Alb-Extrem-Radmarathon
- 6. Juli: Einsatz bei der Gartenschau als Eingangskontolleure
- 20. Juli: Reschenseelauf
- 14. September: Landschaftslauf Lautern
- 21. September: Tegernsee-Lauf
- 28. September Remstalmarathon mit Halbmarathon und Stafette
- 25. Oktober: Alb Marathon

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.