

## Silvesterlauf Kottweiler-Schwanden 10 km am 31.12.2011

Am 31.12. fand der 39. Silvesterlauf des SV Kottweiler-Schwanden statt, zugleich der 10. Lauf zum diesjährigen Laufladen Cup. Die TSG nahm mit 37 Läufer/innen teil und war damit bei den teilnehmerstärksten Mannschaften auf dem 2.ten Platz. Bei gutem Laufwetter fiel um 14:00 Uhr an der Sulzbachhalle der Startschuss. Zu bewältigen war ein welliger, 10 km Rundkurs durch Kottweiler-Schwanden, Steinwenden, Ramstein-Miesenbach und zurück nach Kottweiler-Schwanden. Nach dem Lauf gab es überwiegend zufriedene Gesichter. Unter anderem liefen Andrea Groch, Martin Groch und Reiner Leitsbach persönliche 10km Bestzeit. Andrea Groch erreichte als dritte Frau das Ziel und bei der Altersklasse W30 den 1. Platz. Senior Werner Teske gewann als ältester Teilnehmer den 3. Platz in der Altersklasse M70. Simone Schuh und Christian Heinrichsmeyer absolvierten Ihren ersten Wettkampf. Für die TSG war der Silvesterlauf ein gelungener Saisonabschluss.

Ergebnisse im [Zahlenspiegel](#) Bilder in unserer [Bildergalerie](#)



## Nachwächterlauf Ottweiler am 10.12.2011

*Bericht Andrea Groch*

Dank Anfahrtsstau etwas später als geplant, fiel am Samstag um ca. 17.45 Uhr der Startschuss zum 10 Km (+ 5 Km) Nachwächterlauf in Ottweiler. Die leicht wellige Strecke besteht aus 4 (bzw. 2) 2,5 Km-Runden mit Wendepunkt durch die schöne Innenstadt. Auch wenn etliches Überbunden nicht unbedingt Spaß macht, ist der Lauf wegen der tollen Beleuchtung durch viele Fackeln, Leuchtstäbe und –tüten, der Musik unterwegs und anfeuerndem Publikum recht reizvoll.

10 km:

Martin Groch 39:15,2 ( 8.M40)

**Andrea Groch 42:45,8 (1.W30)**

(neue 10er Bestzeit)

5 km:

Roland Maillaud 29:58,7 (48.M)

Christine Asal 29:58,8 (23.W)

## Neunkircher Volksbank-Straßenlauf 10 km am 4.12.2011

*Bericht von Andrea und Martin Groch*

Bei ungemütlichem Herbstwetter wagten wir uns ins nahe „Ausland“ um dort den 10 km Lauf des VfA Neunkirchen zu laufen. Die Strecke ging sehr wellig, sowie kreuz und quer durch das Stadtteil Furpach und ein angrenzendes Naherholungsgebiet. Wind, Regen und ein ansteigender Zieleinlauf machten die Strecke recht anspruchsvoll, ebenso wie eine teils nicht gesicherte Streckenführung (keine Straßensperrung, Laufstrecke auf zugeparktem Gehweg ...). Das Rahmenprogramm (Bewirtung, Moderation etc.) war jedoch sehr gut organisiert.

Martin Groch 40:22 (3.M40)

Andrea Groch 43:51 (1.W30)

## Nikolauslauf München 10 km am 3.12.2011



*Bericht von Reiner Leitsbach*

„Renndier“ Reiner Leitsbach nutze den Aufenthalt in München zur Teilnahme am Nikolauslauf.

Zu laufen waren zwei 5 km Runden im Münchner Olympiapark.

In persönlicher Bestzeit von 49:44 belegte Reiner in der Altersklasse M50 Rang 21.

## Kalmit-Berglauf 8,1 km · Pfälzer Berglauf-Pokal



Am 19.11.2011 fand der 20. Kalmit-Berglauf über 8,1 km statt, zugleich letzter von 6 Bergläufen zum Pfälzer Berglauf-Pokal. Unter den 669 Teilnehmern waren 7 Läufer/innen vom TSG am Start. Die Laufstrecke führte über asphaltierte Orts- und Landesstraßen vom Rathaus in Maikammer über Alsterweiler und die Kalmitstraße zum Kalmitgipfel (673 m ü. NN). Dabei waren 505 Höhenmeter zu bewältigen.

Alois Berg belegte in der AK M55 den 1. Platz und Andrea Groch in der AK W30 den 2. Platz.

Nach der Siegerehrung für den Kalmit-Berglauf fand auch die Siegerehrung für den Pfälzer Berglauf-Pokal (Endstand nach 6 Läufen, Wertung der besten 4 Ergebnisse) statt. Auch hier gab es für die TSG-Läufer/innen 2 Podestplätze. Alois Berg belegte den 1. Platz in der AK M55 und Andrea Groch in der AK W30 den 2. Platz.

Ergebnisse im [Zahlenspiegel](#) Bilder in unserer [Bildergalerie](#)

## Rodenbacher Fackellauf 7 km am 5.11.2011

Am 05.11.2011 fand der 32. Internationale Rodenbacher Fackellauf statt. Wieder einmal war die TSG Laufabteilung mit Verstärkung aus anderen Abteilungen die stärkste Mannschaft. Um 17:30 Uhr gingen die Schüler auf die 1 km lange Laufstrecke. Mit dabei waren 29 Starter/innen von der TSG, wobei Lena Malle mit einer Zeit von 4:38,3 den dritten Platz belegte. Um 18:00 Uhr fiel der Startschuss zum Hauptlauf mit 432 Teilnehmern, davon 34 Läufer/innen von der TSG. Die 7 km lange Laufstrecke war mit 600 Fackeln ausgeleuchtet und führte von der Ortsmitte über eine 2 km lange Steigung und Felder wieder zurück in den Ort. Alois Berg (1.M55), Barbara Schollenberg (3.W20) und Ute Hodapp-Malle (3.W50) erreichten Podestplätze.

Ergebnisse im [Zahlenspiegel](#) Bilder in unserer [Bildergalerie](#)

## Ohmbachsee-Halbmarathon 23.10.2011

*Bericht Martin Groch*

Bei eisigen, aber sonnigen  $-2^{\circ}\text{C}$  fiel am Sonntag Morgen der Startschuss zum Ohmbachsee-Halbmarathon. Die stark profilierte Wettkampfstrecke verläuft fast ausschließlich auf Wald-, Feld- oder Radwegen mit Start und Ziel in Brücken. Nach leichtem Anfang beginnt bei KM 2 die Steigung zum Naturfreundehaus Steinbach, wo bei KM 6 der höchste Punkt des Laufes erreicht ist. Dichter Nebel verhinderte die Panoramansicht, mit der der Ausrichter, die LG Ohmbachsee, den Lauf bewirbt. Eine kurze Erholungspause folgt auf dem Weg hinunter nach Nanzdietschweiler. Ab dort folgt die Strecke leicht ansteigend einem Radweg auf einer ehemaligen Bahntrasse zum Ohmbachsee, an diesem vorbei und wellig zum Zielort Brücken. Einen Teilnehmerrekord konnte die LG Ohmbachsee mit 262 Starter verbuchen, darunter 9 TSG-Athleten. Schnellster war mal wieder Jürgen Kuby, der die Top-Ten und den 3. AK-Platz leider knapp verpasste. Auf das Treppchen durften Barbara Schollenberg (2.WHK), Alois Berg (1.M55) und Andrea Groch (1.W30), die auch noch persönliche Halbmarathon-Bestzeit lief.



## München Marathon am 09.10.2011

*Bericht Gabi und Michael Heizmann*

Wir haben unseren ersten Marathon geschafft. Die Strecke vom Olympiastadion, Schwabing, englischer Garten, die Stadt München und wieder zurück zum Stadion war sehr schön und abwechslungsreich zu laufen. Super waren die letzten 400 m im Stadion, endlich im Ziel.

Michael Heizmann 4:25:56 (165.m55)

Gabi Heizmann 5:11:59 (86.w50)



## 3. Salomon Keep-On- Running St. Wendel vom 01. bis 03. Oktober 2011

Ines Luba hat erfolgreich am 3. Keep on Running Wettbewerb in St. Wendel teilgenommen.

CityNight-Sprint (3,1 KM, 018 HM)

31. Luba Inés 15.56,7

Spiemont-Trail (30,7 KM, 676 HM)

34. Luba Inés 4:15.26,5

Bosenberg-Trail (21,1 KM, 592 HM)

29. Luba Inés 2:51.52,4

*Bilder in unserer Bildergalerie*

## Hachenburger Löwenlauf Marathon



### *Bericht Peter Herzer*

Bei 5°C und kalten, böigen Ostwind ging es über 2 Berge, Felder, Wiesen, an einer Seenplatte und einen Golfplatz vorbei.

Ab 20km habe ich mich nur noch durchgequält, Felix hatte 5km vor Ziel einen größeren Einbruch. Trotzdem: Ein tolles Erlebnis und ein tolles Finish auf dem sehr hübschen Marktplatz von Hachenburg.

107. Felix Herzer 4:32:31(6.MHK)

113. Peter Herzer 4:35:00(26.M45)

## Lautrer Lebenslauf am 4.9.2011

Mit traditionell starker Besetzung war die TSG auch beim diesjährigen Lebenslauf zugunsten der Krebsgesellschaft Kaiserslautern vertreten. Für die Laufabteilung ist es in jedem Jahr eine Selbstverständlichkeit das Anliegen der Krebsgesellschaft zu unterstützen.

Mit 36 Teilnehmern stellte die TSG die zweitstärkste Mannschaft. Mit 21 Startern war die TSG Truppe besonders zahlreich im Hauptlauf über 10 anspruchsvolle Kilometer vertreten. Darunter mit Monika Frenger die Gesamtsiegerin und mit Andrea Groch die dritt platzierte des weiblichen Hauptlaufs. Auch bei den Männern gelang eine Platzierung untern den ersten 10 Läufern im Gesamteinlauf. Martin Groch erreichte das Ziel auf Platz acht im Gesamtfeld. 14 Teilnehmer nahmen sich die 5 km Laufstrecke vor. Auch hier mit Dominic Schmidt - Platz sieben - ein Vertretern in den Top Ten. Mit einer Teilnehmerin war die TSG dann auch noch auf der 5 km Walking Strecke vertreten.

Allen TSG Teilnehmern hier noch mal ein herzliches Danke Schoen für Ihren Einsatz für die gute Sache.

## **Allgäu – Panorama – Marathon am 21.08.2011**

*Bericht von Andrea und Martin Groch*

Vom Start um 8 Uhr im sonnigen Sonthofen (hier schon um die 20°C) ging es über Bihlerdorf zur Weltcuphütte Ofterschwang und weiter über die Hörnergruppe zum Weiherkopf mit der Bergstation der Hörnerbahn (ca. 1800mm ü. NN). Nach diesen sehr schwierigen 14 km hatten wir die meisten der 1500 Höhenmeter dieses Marathons bereits bewältigt. Wir freuten uns nun, nach langen steilen Wanderpassagen, bergab laufen zu können; was aber bei den steilen Serpentina mit Seilsicherung unmöglich war. Der weitere sehr wellige, teils unwegsame Streckenverlauf führte uns über Grasgehren, den Riedbergpass Richtung Lochbachtal. Es folgte ein 6 km langes asphaltiertes Bergabstück, das auf Grund seines starken Gefälles leider auch nicht zum Tempomachen geeignet war. Mit puddingweichen Oberschenkeln in Obermaiselstein angekommen, mussten wir wider Erwarten erneut 2 km über eine Wiese hoch hinaus. Über Treppenstufen gelangten wir endgültig ins mittlerweile 36°C schwülheiße Illertal. Die letzten 5 km führten uns auf dem Illerdamm zu unserem Ziel Sonthofen.

Die tolle Sicht und landschaftliche Schönheit übertrafen die Strapazen dieses schweren, heißen und meist nur in der Sonne gelaufenen Marathons.

Andrea benötigte mit Fotokamera 5:34 h für die 42,2 km mit ca. 1500 Höhenmeter und belegte den 3. Platz in der AK W30. Martin erreichte das Ziel nach 4:29 h als 37. Der Gesamtwertung und 10. M40.

Bilder in unserer [Bildergalerie](#)

## **Weinstrassenlauf 10 km am 28.8.2011**

*Bericht: Juergen Becker*

Am Sonntag, 28. August 2011 fand der 20. Weinstraßenlauf über 10 km von Bockenheim nach Kirchheim statt, zugleich der 8. Lauf zum Lauffladencup. Vom TSG gingen 9 Läufer/innen an den Start. Nach der Anmeldung in Kirchheim ging es zunächst mit dem Zug nach Bockenheim an den Start. Mit etwas Verspätung fiel um 10:15 bei recht guten äußeren Bedingungen der Startschuss. Die Laufstrecke führte nach einer kurzen Schleife durch das Weintor Richtung Grünstadt, wobei in Asselheim eine längere Steigung zu bewältigen war, weiter ging es durch die Fußgängerzone Grünstadt, von da eine abwechslungsreiche Strecke durch Weinfelder nach Kirchheim zum Zieleinlauf. Andrea Groch erreichte bei den W30 den dritten Platz mit einer Zeit von 49:23,2

## **TSG Sieg beim 2. Leinbachtalllauf**

### **12 km am 26. 8.2011**

*Bericht Jürgen Kuby*

Am Freitag, 26.08.2011, fand der 2. Leinbachtalllauf über 12 KM in Waldleiningen statt. Der Start befindet sich am "Sportplatz Roteneck", von dort aus geht es auf welligem Gelände zum "steinernen Tisch" im Leinbachtal, um von dort aus einen langen Anstieg zum höchsten Punkt der Strecke bei KM 10 zu bewältigen. Die letzten Kilometer

bis zum Ziel am Sportplatz fallen dann wieder leicht ab. Ein wunderschöner Landschaftslauf , den man nur weiterempfehlen kann.

Ich (**Jürgen Kuby**) konnte mich bei diesem Lauf vom Start weg absetzen und gewann nach **47.19** Minuten mit etwa dreiminütigem Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Ein weiterer TSG Läufer war mit **Gunter Malle** am Start. Dieser erreichte nach 1.09,24 Stunden das Ziel.

## **Citylauf Homburg 10 km am 21.8.2011**

*Bericht Monika Frenger*

Der Lauf war in das Festa Italiana in Homburg eingebettet und von einer Vielzahl von "Prominenten"-Läufern bestückt u.a. Joey Kelly, Stefan Kuntz und Marco Haber vom FCK, Spieler des FC Homburg und der Saar-Pfalz Braves, sowie der Chef der Firma Dr. Theiss Naturwaren (u.a. Allgäuer Latschekiefer) und saarländische Politiker.

Die Startgebühren aller Läufer wurden für den Bau eines Kinderspielplatzes an der Homburger Uniklinik gespendet. Ebenso konnten von den Prominenten Gelder erlaufen werden, die ebenfalls gespendet wurden.

Für die TSG Kaiserslautern waren **Barabara Schollenberg und Monika Frenger** am Start.

Barbara ist mit einer Zeit von 44:51,2 12. aller weiblichen Teilnehmer geworden und zweite in ihrer Altersklasse (Hauptklasse Frauen; Gesamtwertung Platz 121).

Ich (Monika) konnte mir mit der Zeit von 42:12,3 auf die 10km den ersten Platz in der Altersklasse sichern und wurde insgesamt siebte Frau (Gesamtwertung 78).

## **FRAUENPOWER IN ROSA**

### **Women's Run Frankfurt 23.7.2011**

*Bericht: Angelika, Christine und Sabine*

Bereits seit Anfang des Jahres haben wir (**Angelika Hauser, Christine Asal und Sabine Maillaud**) immer wieder darüber gesprochen mal an einem großen Frauenlauf teilzunehmen. Mitte Mai haben wir uns dann endlich entschieden und uns zum Women's Run in Frankfurt angemeldet. Um den Lauf der erst am späten Nachmittag startet stressfrei und ohne Hektik zu genießen haben wir uns für die Nacht nach dem Lauf in Frankfurt Hotelzimmer reserviert. Gereizt hat uns die Aussicht mal nur mit Frauen zu laufen - gelockt der angekündigte Wellness und Beautybereich - aber ausschlaggebend war natürlich das rosa Laufshirt mit der Aufschrift "Running Queen". Das wollten wir unbedingt haben.

Pünktlich um 16:00 Uhr fiel der Startschuss für den 5 km Lauf und die rosarote Schlange mit 4,600 Running Queens setzte sich in Bewegung. Mittendrin - mit **Jutta Schmitz und Karin Woll** - zwei weitere TSG Läuferinnen. Fast endlos überquerten Läuferinnen und Walkerinnen in rosa Laufshirts die Startlinie. Während die Siegerin des 5 km Laufes die Ziellinie bereits nach etwa 19 Minuten überquerte, benötigten einige der teilnehmenden Walkerinnen das gesetzte Zeitfenster von 1,5 Stunden fast bis zur letzten Minute. Auch für Jutta und Karin war es nicht so einfach. Wie die beiden uns im Nachhinein berichteten war an ein normales Wettkampftempo nicht zu denken. Zu dicht war

das Feld auf den nicht allzu breiten Waldwegen und zu viele langsame Läuferinnen und sogar Walkerinnen hatten sich im Startfeld zu weit vorne eingereiht. Überholen gestaltete sich dadurch äußerst schwierig bis fast unmöglich. Wir sollten dies wenn auch in abgeschwächter Form selbst noch erfahren.

Die Zeiten: Jutta 32:43 (45.W40), Karin 35:18 (72.W40)

Etwa 75% der 5 km Läuferinnen sind ohne Zeitchip gelaufen. Die Platzierungen sind nur auf die offizielle Zeitnahme bezogen.

Die zweite rosa Welle, der 8 km Lauf startete dann um 17:30 immerhin auch noch mit etwa 1,600 Läuferinnen. Auch hier rosa so weit das Auge reicht. Die ersten 3 bis 4 km waren ein Schlagenlaufen. Wir nutzen jede Lücke um an den langsameren Läuferinnen vor uns vorbeizukommen. Ab km 4 könnten wir etwas freier laufen. Aber die Zeiten waren bei diesem Lauf eh Nebensache. Im Vordergrund war das Dabeisein und die Freude am Laufen. Der Vollständigkeit halber trotzdem hier unsere Zeiten. Christine 46.33 (123.WHK) Sabine 47:25 (36.W50) und Angelika 47:26 (15.W55). Unser Team "TSG Zicken" belegte den 13. Platz in der "be3" Wertung. Auch hier etwa 20% ohne Zeitchip

Die Verpflegung im Zielbereich war echt super. Nach 5 beziehungsweise 8 km wird man verpflegt als hätte man gerade einen Marathon absolviert. Am Ausgang des Verpflegungsbereiches gab es dann noch eine Tragetasche mit Probeprodukten. Auch die Tasche natürlich in rosa und mit dem Aufdruck Running Queen. Wir waren rundum zufrieden.

Unser Fazit: Kein Lauf für schnelle Zeiten oder Bestzeiten, sondern ein Lauf zum Genießen und Spaß haben. Wir werden mit Sicherheit irgendwann mal wieder bei einem Frauenlauf starten.



## Bärenfelslauf am 16.07.11

Bericht Udo Kaiser



**Florian Kaiser** lief 2 Runden, das sind 43,2 km und 1800 Höhenmeter .Er erzielte den **3. Platz in der M30**. Es war ein Trainingslauf in einer Zeit von 5:09 und die letzte Vorbereitung auf den Chiemgauer 100 km Ultralauf mit 4400 Höhenmetern am 30.07.11.

**Udo** lief nur eine Runde, also 21,6 km in 2:08 und erhielt damit den **2. Platz in der M 55**.

Danach fuhren wir zum Schwimmen an den Gelterswoog. Bei kühlen 21 Grad Wassertemperatur waren die Muskelschmerzen schnell verschwunden.

## San Diego Rock n' Roll Marathon am 5.6.2011

**Michael Wiebelt** der sich zurzeit aufgrund eines studienbedingten Praktikums in San Diego befindet hat dort mal nebenbei den Rock n' Roll Marathon absolviert. Nachstehend ein Bericht von Michael.

*„Der Marathon war gestern und im Großen und Ganzen war es ein Erfolg. Dafür, dass ich nicht trainiert hatte und die Nacht zuvor auch nur 2 Stunden geschlafen habe, war ich mit der Zeit von 04:25 doch ganz zufrieden. Das Rennen an und für sich war sehr gut organisiert, da können sich Deutsche Veranstalter doch noch eine Scheibe abschneiden.*

*Start war bereits morgens um 06.15h mit ungefähr 30.000 Läufern, die jedoch auf Marathon und Halbmarathon verteilt waren. Es war extrem heiß gestern, was man nach dem Lauf auch eindeutig sehen konnte. Ich bin das Rennen extrem langsam angegangen, da ich aufgrund der nicht vorhandenen Vorbereitung keine Ahnung hatte wie mein Körper auf die extreme Belastung reagieren würde. Aus diesem Grund bin ich bis Kilometer 40 mit einem älteren Freund gelaufen, jedoch konnte ich es nicht lassen die letzten 2 Kilometer noch einmal alles zu geben. Ich bin die letzten beiden Kilometer dann in 07:50 gelaufen, was wohl zeigt, dass in Bezug auf die Gesamtzeit wohl doch noch mehr drin gewesen wäre.*

*Alles in Allem kann ich aber nicht klagen, da es insgesamt ein sehr schöner Tag mit einem wunderbaren Wettkampf war.“*

*Sonnige Grüße aus San Diego*

*Michael*



## Rennsteiglauf 2011

*Bericht von Klaus Schwehm*

Am 21. Mai 2011 liefen beim 39. GuthsMuths Halbmarathon am Rennsteig von Oberhof nach Schmiedefeld 2 Läuferinnen und 1 Läufer der TSG Kaiserslautern mit. Es war für Elisabeth Herzhauser der 20. und für Sonja und Klaus Schwehm der 1. Halbmarathon am Rennsteig. Diesen schwierigen Halbmarathon meisterten die 3 TSG'ler mit Bravour. Elisabeth belegte in der Altersklasse W75 sogar Platz 2 und stand auf dem Siegereppchen.

Bravooooo!!!! und herzlichen Glückwunsch!

Die Zeiten:

Sonja Schwehm 2:15:44 (80.W50)

Klaus Schwehm 2:21:15 (47.M70)

**Elisabeth Herzhauser 2:39:34 (2.W75)**

Florian Kaiser absolvierte den Rennstein Super Marathon über 72.7 km. Er benötigte für die Strecke 9:12:47 Stunden und gelang auf Platz 69 der M30.

## Sportlerfamilie des Jahres 2010 - Sportbund Pfalz



**Gunter Malle und Ute Hodapp-Malle mit Jan , Annabel, Lena und Daniel**

### **39. Volkslauf Höheinöd 10 km am 6.5.2011**

*Bericht Jürgen Becker*

Am Freitag 06. Mai 2011 kamen 11 Läufer/innen vom TSG zum 39. Internationalen 10 km Volkslauf nach Höheinöd, zugleich 3. Lauf zum Laufladencup 2011. Bei noch warmen Wetter fiel um 19:00 der Startschuss. Die Laufstrecke führte vom Sportplatz mit geringen Steigungen durch den Ort, über Wald- und Feldwege wieder zurück zum Sportplatz. Auf dem letzten Kilometer erwartete die Läufer ein kurzer bissiger Anstieg.

Es gab 3 Podestplätze. Alois Berg 2.M50, Andrea Groch 3.W30 und Sonja Schwehm 3.W50

### **Rockie Mountain Lauf 13 km am 26.3.2011**

*Bericht Juergen Becker*

Am 26.03.2011 fand der 2. Rockie-Mountain-Lauf über 13 km, (560 Hm) von Rockenhausen zum Donnersberg statt. Vom TSG gingen 11 Läufer an den Start.

Vom Marktplatz in Rockenhausen führt die Laufstrecke zunächst durch die Innenstadt und danach auf die Kreisstraße 36. Nach drei Kilometern geht es in den Wald. Über ein steile Passage, gefolgt von einem leichten Gefälle geht es zum Falkensteiner Hof. Kurz danach folgt wieder ein Anstieg und danach ein steiler Abstieg. Etwa bei Kilometer neun erfolgt der Anstieg zum Donnersberg, wobei auf den letzten 500 m ca. 60 Hm zu bewältigen sind. Nach weiteren 500m auf asphaltierter Straße ist man im Ziel. **Jürgen Kuby** belegte im Gesamteinlauf Platz 10 und bei der Klasse M 40 den 2. Platz

*Weitere Ergebnisse in unserem Zahlenspiegel*

## Läufer auf Abwegen

Wie in jedem Jahr hat auch dieses Jahr wieder eine kleine Gruppe um Norbert Schiemann für eine Woche die Lafschuhe mit den Langlauf Skiern vertauscht. In Rein in Taufers in Südtirol hat die



Gruppe in einem Hotel direkt neben dem Langlaufzentrum und dem Einstieg zur Langlaufloipe Quartier bezogen. Eine der längsten Hochloipen in schneesicherer Lage sind hier des Wintersportlers Traum. Kilometer um Kilometer zwischen Fichten und Föhren, über weiße Felder der schillernden Spur nach, mit Blick auf die imposanten Gletscher der Rieserferner. Nach kurzer Eingewöhnungszeit haben sich die Langläufer sehr schnell wieder in die Langlaufbewegung eingefunden und die Freiheit auf der Loipe aus vollem Herzen genossen. Zu schnell war die Woche vorüber und die Heimreise musste angetreten werden. Die Reise für

nächstes Jahr ist bereits geplant. Interessierte sind herzlich eingeladen sich anzuschließen.

## Ehrungsfeier Laufladen Cup 2010

Zum fünften male fand am Samstag den 28.1.2011 die Siegerehrung des Laufladen Cups statt. Freddie Kolb vom Laufladen hat die Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder in herzlicher und äußerst gastfreundlicher Atmosphäre veranstaltet.

Als Gastredner präsentierte Freddie dieses Jahr den renommierten Biologen und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil, der in Sportlerkreisen kein Unbekannter ist. Dr. Feil gelang es mit seinem interessanten und recht kurzweiligen Vortrag über die Ernährung des Sportlers und der Vorstellung der „Lauf-Diät“ die Zuhörer in seinen Bann zu ziehen. Mit Sicherheit haben viele der anwesenden Sportler gute und wertvolle Tipps mit nach Hause genommen. Die TSG Läufer, die in diesem Jahr leider nicht sehr zahlreich vertreten waren, konnten dafür mit guten Ergebnissen aufwarten. Alois Berg, der in seiner Altersklasse den Ton angibt, erreichte unangefochten den 1. Platz der M55. Jürgen Kuby, einer der stärksten TSG Läufer, erreichte in der stark besetzten und heißumkämpften Altersklasse M35 den 2. Platz. Andreas Schmidt, auch er kämpft in einer stark besetzten Altersklasse gelang auf Platz 6. der M40.

Als einer der wenigen Läufer, die alle Läufe des Laufladen Cups 2010 absolvierten, wurde Andreas mit einem schönen Präsentkorb geehrt. Glückwunsch an unsere erfolgreichen Läufer.

