



www.lt-schoenaich.de

Findet der Winter in diesem Jahr denn gar kein Ende? Dieser Gedanke ging sicher vielen Laufsportlern in der vergangenen Woche durch den Kopf. Denn rechtzeitig vor den Läufen am Wochenende gabs nochmals tüchtig Schnee, sodass die gerade schneefrei gewordenen Wege wieder schön rutschig und teilweise sehr schwer zu belaufen sein würden. Aber wir wollen nicht jammern, das ist alles nur gut für unsere Kondition! So sahen es dann auch die 225 Läuferinnen und Läufer beim 39. Stettener Volkslauf am Samstag, dem 7. März 2009. Zumindest der Himmel ließ an diesem Nachmittag ein wenig das Gefühl von Frühling aufkommen. Bei herrlichem Sonnenschein schickten die Organisatoren die Sportler auf die doch recht profilierte und teilweise sehr rutschige 10 km-Strecke. Glückliche und mit ihren Ergebnissen zufrieden liefen die vier Schönaicher ins Ziel im Stadion in Stetten.

Platz	Name	AK / Platz	Zeit
147	Siegfried Scheer	M50 / 19	51:59
148	Peter Wengert	M55 / 7	52:12
162	Geli Helm-Esslinger	W50 / 3	53:40
206	Renate Scheer	W45 / 8	1:01:31



Zufrieden im Ziel beim 39. Stettener Volkslauf sind Siegfried und Renate Scheer, Peter Wengert und Angelika Helm-Esslinger. (Foto: Wolfgang Esslinger)

Am Sonntag 8.März fand der 4.Lauf der Albgold Winterlaufserie im tief verschneiten Trochertelfingen statt. Aufgrund der großen Schneemengen musste die Laufstrecke auf eine geräumte Straße verlegt werden. Die wellige 9,6 km lange Strecke lies für die 278 Starter trotz zeitweisem starken Gegenwind Spitzenzeiten zu.

Platz	Name	AK / Platz	Zeit
80	Uwe Töpfl	M40 / 18	40:53
175	Norbert Held	M50 / 20	46:59

Die diesjährige Marathonsaison eröffnete Jerry Hasselquist am Sonntag beim Bienwald Marathon im badischen Kandel. Zusammen mit weiteren 600 Läufern absolvierte Jerry erfolgreich die 42 km-Strecke.

Platz	Name	AK / Platz	Zeit
397	Jerry Hassequist	M40 / 103	4:01:44

Zur Erinnerung - am kommenden Wochenende findet der erste Nordic Walking Wiedereinsteigerkurs der Saison 2009 statt. Auch in diesem Jahr bietet der LT Schönaich an, sich in Nordic Walking Neu- und Wiedereinsteigerkursen von versierten Nordic Walkingbetreuern für diesen gesunden Ausdauersport begeistern zu lassen. Die folgenden Termine stehen beim LT Schönaich auf dem Programm:

Wiedereinsteigerkurs Nummer 1*:

Samstag, 14. März 2009, 15:00 – 17:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Roter Berg, Betreuer Elisabeth Günther, Kursgebühr € 5,00.

Wiedereinsteigerkurs Nummer 2*:

Samstag, 4. April 2009, 15:00 – 17:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Roter Berg, Betreuer Gabriele Notter, Kursgebühr € 5,00.

* Die Wiedereinsteigerkurse sind gedacht für Sportlerinnen und Sportler, die schon Erfahrung mit Nordic Walking gemacht haben, ein wenig aus der Übung gekommen sind und sich von unseren Betreuern ein paar Tipps holen wollen.

Einsteigerkurs Nummer 1:

Vom 24. März bis 9. April 2009, 6 Vormittage à 1 Stunde, 9:00 – 10:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Roter Berg, Betreuer Elisabeth Günther, Kursgebühr € 15,00.

Übungsstunden: Dienstag, 24. März, Freitag, 27. März, Dienstag, 31. März, Freitag, 3. April, Dienstag, 7. April, Donnerstag, 9. April 2009.

Einsteigerkurs Nummer 2:

Vom 21. April bis 15. Mai 2009, 6 Abende à 1 Stunde, 19:00 – 20:00 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Roter Berg, Betreuer Peter Wengert, Kursgebühr € 15,00.

Übungsstunden: Dienstag, 21. April, Freitag, 24. April, Dienstag, 5. Mai, Freitag, 8. Mai, Dienstag, 12. Mai, Freitag, 15. Mai.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von gesunder Bewegung in der Natur in netter Gemeinschaft begeistern!

Norbert Held