

# Laufen... Laufen netusJ...netusJ r9n76U...r9n76U

Ausgabe  
2010/4  
02. Nov. 2010

## "Running-Newsletter" für den Lauftreff Pfaffenhofen

Liebe Läufer/innen,

der neue Newsletter ist längst überfällig, einmal als Rückblick auf die vielen Einsätze unserer Läufer/innen bei den verschiedenen Volksläufen in den letzten Wochen in und außerhalb der Region und einmal als Ausblick auf den anstehenden 20. Pfaffenhofener-Nikolaus-Crosslauf am 5. Dezember....

**...und schließlich feiern wir am 20. November den 1250. Lauftreff!!!!!!**



Brandaktuell: **Manuela Heger**, mehrfache Marathonläuferin und Trainerin bei unserem Laufkurs, hat mit Ihrem **Schulexpress VS Reichertshausen (Kooperationsmodell Verein und Schule)** beim Wettbewerb der Hallertauer Volksbank „Sterne des Sports“ den **1. Platz** belegt und 3000.-EUR Preisgeld erhalten. Die Preisverleihung fand am vergangenen Donnerstag im Rahmen der Sportgala in der Niederscheyerer Sporthalle statt. Aber damit nicht genug, Manuela hat sich damit auch für den Landeswettbewerb qualifiziert... wir drücken ihr die Daumen...



<http://www.hallertauer->

[volksbank.de/unsere\\_region0/sportgala\\_sterne\\_des.html](http://www.hallertauer-volksbank.de/unsere_region0/sportgala_sterne_des.html)



### Ergebnisse

Über das erfolgreiche Abschneiden der „Qualmenden Socken“ beim 24-Stundenlauf hatte ich ja schon berichtet. Bei den übrigen Ergebnissen möchte ich insbesondere die beiden **ersten Plätze** von **Rosi Kapfelsberger** und **Edith Gürtner** in der Gesamtwertung des Regions-Cups erwähnen, ein **Lob an unseren Cheftrainer Schorsch**, ohne ihn wären diese Ergebnisse sicherlich nicht möglich gewesen. Hervorheben möchte ich auch und die **6 Herbst-Marathon-Finisher Manuela Heger, Hans Schlatterer, Volker Baugartner, Thomas Sedlmaier, Bernd Woerner und Stefan Zehnter**. Thomas lief in München seinen ersten Marathon, Stefan hat in Berlin souverän die 3-Stunden-Marke geknackt. Aber, die Zeiten und Platzierungen sind natürlich immer relativ und oft ist die persönliche Leistung wichtiger als die (absolute) Platzierung.

Alle Ergebnisse wie immer unter

[http://www.mtv-pfaffenhofen.de/leichtathlet/web/Lauftreff/Ergebnisse/ergebnisse\\_lauf.htm](http://www.mtv-pfaffenhofen.de/leichtathlet/web/Lauftreff/Ergebnisse/ergebnisse_lauf.htm) und Bilder in der Bildergalerie:

[http://www.mtv-pfaffenhofen.de/leichtathlet/web/Lauftreff/Bildergalerien/Lauftreff\\_2009/index.htm](http://www.mtv-pfaffenhofen.de/leichtathlet/web/Lauftreff/Bildergalerien/Lauftreff_2009/index.htm).

### Trainingszeiten- und -gruppen im Winter

In der kalten, nassen und dunklen Jahreszeit fällt die Motivation zum Laufen bekanntlich besonders schwer, deshalb hier der Hinweis auf zusätzliche feste Laufgruppen (zusätzlich zum obligatorischen **Lauftreff samstags um 15:00 Uhr**)

1. **Mittwoch, 18:15 Uhr**, gelaufen wird die traditionelle Mittwochsrunde (die Woifsbergrunde ca. 13 km), insbesondere, wer flott laufen will ist hier gut aufgehoben, aber es werden unterschiedlich schnelle Gruppen gebildet, so dass auch weniger schnelle Läufer/innen gut mitlaufen können.
2. **Amanda, Willi, Rudi, Franz, Gustl...** laufen **dienstags und donnerstags um 18:00 Uhr** ca. 10 km, vom Tempo her eher etwas gemächlicher. Zitat Franz: „Es wird so gelaufen dass der oder die beste in der

Gruppe noch ein Trainingsplus hat und der/die schwächste noch Spaß am mitlaufen hat“. Auch hier sind weitere Teilnehmer gerne gesehen (Bei Fragen mit Franz in Verbindung setzen E-mail: [steinel-pfaffenhofen@t-online.de](mailto:steinel-pfaffenhofen@t-online.de) Tel. 08441/71557)

**Treffpunkt für alle genannten Zeiten ist der Busbahnhof des Gymnasiums!!**

Schließlich ist noch das **Radrollentraining am Walaspielplatz, montags von 18:30 - 19:30 Uhr**, zu erwähnen. Jeder der nicht nur gerne läuft, sondern auch Rad fährt und eine Radrolle besitzt ist eingeladen *mitzuradeln*. Im Anschluss daran kann am WSP geduscht werden.

## 20. Pfaffenhofener Nikolaus-Crosslauf 5. Dezember 2010

Ich würde mich natürlich sehr freuen, wenn viele von unseren Läuferinnen und Läufer aktiv mitlaufen würden, auf der anderen Seite brauche ich natürlich auch wieder jede Menge Helfer...deshalb 2 Bitten:



- 1. Läuferinnen und Läufer bitte möglichst bald (vor)anmelden**, am liebsten online ([www.mtv-paf.de/nikolauslauf](http://www.mtv-paf.de/nikolauslauf)) oder schriftlich bei mir. Für MTV-Mitglieder der Leichtathletikabteilung und des Lauftreffs ist der Start kostenlos. Nachmelder belasten die Organisation erheblich!!
- 2. Helfer bitte möglichst bald bei mir (am liebsten per E-mail [B.Ugele@web.de](mailto:B.Ugele@web.de)) melden.**

In diesem Zusammenhang bitte ich auch darum, die **Sponsoren des Nikolaus-Crosslaufes** zu beachten!!

Herzliche Grüße,  
Euer

*Bernhard*

**Abbestellung:**  
**Bitte informieren Sie mich, wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten (E-mail: [B.Ugele@web.de](mailto:B.Ugele@web.de))**