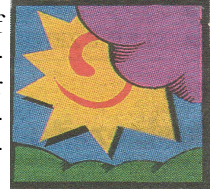




€ 0,03
 US \$ 0,6
 Forint 2,3
 Usd 0,1
 Hrk 0,9

Alt-Eggenberger Laufnachrichten

Optimales Lauf- und Jahreswechselwetter
 geringe Bewölkung, Temperatur 6°-10°



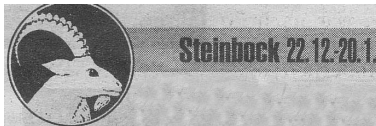
Jahrgang 2011 Ausgabe 11

www.alt-eggenberg.net

31.12.2011

Themen in dieser Ausgabe:

- Laufergebnisse
- Laufberichte
- Unsere neuen
- Mitglieder
- Fotos
- Werbung
- Wissenswertes



Alle Steinbockgeborenen, speziell um den 11.01. sollten sich weiterhin wirklich sportlich betätigen, und Geld für die Geburtstagsrunde sparen.

Glückszahlen: 1/9 /19/23/45/88

Ihr Glückstag: Dienstag

Reservieren Sie jetzt:

Geburtstagsfeiern, Firmenbesprechungen, Fortbildung oder Friseurbesuche. Spezielle Menüs für jeden Anlass und Preise die sich jeder leisten kann.

Tel.: 0664/27-25-314

e-Mail: alt-eggenberg@gmx.at

Das Menü der Woche

Minestrone

 Geselchtes mit Rotkraut
 Semmelknödel

 € 5,90

Laufkalender 2012

18.03. Rommarathon
 23.06 Frohnleiten 9,8km
 15.07. Großglocknerlauf
 04.08. Holzstraßenlauf
 11.08. Erzberglauf
 19.08. Kärnten läuft
 03.09. Stainzer Schilcher
 16.09. Wachauarathon
 14.10. Grazmarathon
Änderungen jederzeit möglich, da noch nicht alle Termine fix sind .

Marathon Laufplan 2012-2015

18.03 2012 Rom
 April 2013 Paris
 April 2014 London
 November 2015 New York
 Vielleicht ein kleiner Anstoß um einen dieser Läufe in den nächsten Jahren zu absolvieren, und dabei Städte zu sehen in die man sonst nie kommt.

Silvesterlauf in Graz 31.12.2011

Zum Jahreswechsel haben sich dieses Mal doch wieder einige Läufer, und einige Bekannte aus dem Umfeld vom Vereinslokal „Alt-Eggenberg“ am Start eingefunden. Die A.L.T.-Sportler Alfred und Franz starteten beim 10 km Bewerb. Elfriede bestritt die 5 km Strecke. Zwar für Hitzendorf am Start, aber im Herzen doch A.L.T.-Sportler, liefen Stefan und Christian die 5 bzw die 10km Distanz. Dieser Lauf ist ja mehr ein gesellschaftliches Ereignis als ein Wettbewerb, immerhin so zwischen Weihnachten und Neujahr, nach Alkohol und Völlerei fällt es nicht allen leicht in die Laufschuhe zu schlüpfen, und einen Bewerb zu laufen. Aber immerhin sind über 900 Läufer am Start gewesen. Unser Alfred war wie fast immer am Stockerl, und konnte in seiner Klasse den 2. Platz erlaufen . Elfi kam in einem sehr starken Feld in der 5 km Distanz auf den ausgezeichneten 4. Rang. Christian Bernhard für Hitzendorf am Start tastet sich in seiner Klasse immer mehr ans Podest heran, durch ihn motiviert läuft auch sein Schwiegersohn Stefan immer öfter bei Bewerbungen mit. Franz wusste aus geburtstechnischen Gründen nicht ob er laufen wird, konnte dann aber in letzter Minute nennen, und schloss das Jahr damit sportlich und gesund ab. Auf ein gutes und glückliches



Alfred, Elfi u. Franz vor dem Start
Foto: DELO

L a u f j a h r 2 0 1 2

Ihre Redaktion des A.L.T.

Gedanken zum Jahreswechsel :

Das Jahr ist zu Ende, einige haben löblich mit dem Lauf-und-Walksport begonnen voller Enthusiasmus und Elan, wo leider bei einigen nichts mehr davon geblieben ist. Es liegt mir nichts ferner als das zu kritisieren, es muss ein jeder für sich selbst entscheiden was er will. Vielleicht hilft ein kleiner Motivationschub in Form eines vorläufigen Laufplanes für das Jahr 2012 ,sowie ein 4 Jahresplan für Großereignisse. **Euer Franz**

Ergebnisse 5 km:

1. Sonja Massing-Stei. 0:22:26 Kl. Rg. 1.
2. Kerstin Grüber 0:22:32 Kl. Rg. 1.
3. Bärbel Friesenbichler 0:22:59 Kl. Rg. 2.
- ?? Stefan Stadler 0:24:35 Kl.Rg. 32.
- ?? Elfriede Holzerbauer 0:27:56 Kl.Rg. 4.

Ergebnisse 10 km:

1. Hermann Peindl 0:32:37 Kl. Rg. 1.
2. Christoph Lorber 0:33:24 Kl. Rg. 1.
3. Joachim Wenger 0:34:36 Kl. Rg. 2.
- ???. Christian Bernhard. 0:42:11 Kl.Rg. 17.
- ???. Bergles Franz 0:55:37 Kl.Rg. 39.

Kaffee-Restaurant „Alt-Eggenberg“

Vinzengasse 20, Ihr Lokal im Herzen von Eggenberg e-Mail: alt-eggenberg@gmx.at