



€ 0,03
TL 1,6
Forint 2,3
Usd 0,1
Hrk 0,9

Alt-Eggenberger Laufnachrichten

Frühlingsgeföhle und Fröhlingwetter. Die Läuferbeine sprießen . 3°-9°



Jahrgang 2011 | Ausgabe 02

www.alt-eggenberg.net

27. 03.2011

Themen **in dieser Ausgabe:**

- Laufergebnisse
- Interviews
- Trainingslager in Antalya
- Fotos
- Kontakte (Liebe nicht ausgeschlossen)
- Leserbriefe
- Horoskop
- Der neue Laufhund

Das Menü der Woche

Suppe

Kärntner Ritschert mit
Selchrippl

€ 5,90



„Mike“

Unser neuer Hund, bereitet der ganzen Familie große Freude. Er wird wenn er will, auch als Laufpartner von Franz agieren, und motivierend für Edith's Walkingkarriere sein. Auch den Gratweiner Pensionisten tut unser neues Familienmitglied aus bewegungstechnischen Gründen sehr gut. De Facto, ein Gewinn.

Grazer Murpromenaden Halbmarathon (27.03.2011)

Aus dem Winterschlaf erwacht, hat sich nur der allerletzte, und auch einzige Läufer des einst so ruhmreichen „A.L.T. beim traditionellen Saisonopening, dem Grazer Murpromenaden Halbmarathon, am Start eingefunden, nämlich Franz, der wie vor 12 Jahren hier schon am Start war. Bei gutem Laufwetter mit etwa 8 ° waren rund 1000 Läufer in den beiden Bewerben am Start. Vom ehemaligen Nobellaufklub dem A.L.T. war also nur Franz am Start. In der 10 km Distanz war bei den Damen unsere Elfi Holzerbauer am Start, und kam in ihrer Klasse ohne Probleme als 2. auf das Siegerpodest. Wir gratulieren herzlichst. Christian Bernhard der Ex-Trialbeifahrer von Franz wurde ausgezeichnet 53. im Gesamttranking.



Franz am Start

Ergebnisse HM

1. Gühther Pumhösl	1:14:46
2. Roman Thürauer	1:15:07
3. Werner Leitner	1:15:33
285. Franz Bergles	1:50:06

Ergebnisse 10 km W-55

1. Elfriede Sengl	0:46:40
2. Elfriede Holzerbauer	0:53:53
3. Anneliese Wilhelm	0:55:20

Ergebnisse 10kmM

1. Manuel Sölkner	0:32:11
2. Herbert Proß	0:32:35
3. Gerhard Wenzl	0:33:12
53. Bernhard Christian	0:41:02

Für Franz lief es trotz des Trainingsaufenthaltes in der Türkei, von wo er erst am Vorabend zurück kam recht gut. Dieser Halbmarathon war als erster Probelauf für den Triestmarathon Anfang Mai, mit einer Zielzeit von etwa 1:52-1:54 geplant gewesen. Dieses Ziel wurde dann mit der gelaufenen Zeit von 1:50 locker erreicht. Damit hat die Heurige Laufsaison schon gut begonnen. (Text: Bay Dagles Foto: Bayan Laurenzi)



Elfriede bei der Siegerehrung

Vom Trainingslager in Antalya

Noch in der Woche vor dem Grazer Halbmarathon haben sich die „Alt-Eggenberger“ Leistungssportler, Simone, Edith, Norbert, Peter, Wolfgang, Andy, und Franz, in Antalya zum Training zusammen gefunden. Neben Trinken und Essen kamen, 14 % aller Sportler auch zum Laufen. Auf alle Fälle war es eine gelungene Woche, die sicher einmal wiederholt werden sollte.



Ostertrainingslager in den Weiten der Ungarischen Puszta, am Ufer des Plattensees. Genießen Sie Ostern ohne Völlerei und ohne Alkohol, Ostern ohne Stress. Reservieren Sie jetzt mit Ihrem Laufmotivator Franz 4 Tage für nur € 560,- unter, e-Mail: franz.bergles@gmx.at