

## JANUAR 2010

### *Teninger Allmendlauf*

Witterungsbedingt musste der traditionelle Strecke abgeändert werden und war dadurch nur etwas 9,3 km lang.

Maren und Wolfgang Bronner liefen im ersten Testlauf des Jahres genau 5:00 min/km und benötigten 46:28 (bzw. 46:29) min.

## MÄRZ 2010

### *Sulzburger Frühlingslauf*

27 Teilnehmer unserer LG waren erfolgreich am Start:

Linsenmeier, Arno	1960	00:45:37	
Grommek, Ralf	1973	00:45:42	
Bredemeyer, Dierk	1968	00:47:06	
Blattmann, Dietmar	1961	00:49:14	
Fremgen, Bernd	1962	00:49:25	
Stoll, Annika	1994	00:49:55	1.W16
Schmidt, Erich	1963	00:50:36	
Woldeselassie, Mulugeta	1956	00:52:21	
Engler, Friedhelm	1954	00:52:40	
Hunssdorff, Martin	1991	00:53:00	2.M18
Nußbaumer, Roland	1959	00:53:07	
Zwigart, Matthias	1964	00:53:41	
Bächler, Martin	1965	00:55:20	
Kuhn-Matysiak, Uli	1957	00:56:02	
Weber, Bernd	1963	00:56:19	
Träris, Otmar	1964	00:56:32	
Vogelbacher, Bernhard	1958	01:00:24	
Hunssdorff, Jörg	1953	01:02:30	
Schmidt, Helga	1964	00:50:55	3.W45
Breckle, Barbara	1969	00:54:00	
Huneke, Anne	1946	00:54:10	2.W60
Deutscher, Silke	1973	00:55:19	3.W35
Bächler, Annette	1964	00:56:18	
Walser, Karin	1966	00:59:26	
Hunssdorff, Gabriele	1957	00:59:48	
Stressler, Sonja	1974	01:00:21	
Imbery, Claudia	1966	01:05:38	

### *7. Freiburg Marathon und Halbmarathon am 28.03.*

Vier tapfere Marathoni und acht Halbmarathon-Läufer/innen beim 7. Lauf in Freiburg hielten unsere Fahne hoch. Allen Finishern Herzlichen Glückwunsch!

Schmidt, Erich	M45	03:14:26	
Fremgen, Bernd	M45	03:45:35	
Hunssdorff, Martin	MJA	04:27:20	
Hunssdorff, Gabi	W50	05:12:00	
Rosa-Maria, Schmidt	W45	01:35:47	
Huneke, Anne	W60	01:47:10	1. W60

Bauer, Barbara	W40	02:12:04
Schwerer, Albrecht	M50	01:34:27
Bredemeyer, Dierk	M40	01:37:46
Linsenmeier, Arno	M50	01:39:51
Seywald, Klaus	M55	01:42:24
Hunssdorff, Jörg	M50	02:19:22

## APRIL 2010

### *Panoramalauf Münstertal am 17.04.*

Auf der schwierigen aber schönen Strecke über 10,7 km gehörten zwölf LGler zu den "Finishern":

Annika Stoll	0:58:18	(1. WJB)
Helga Schmidt	0:59:57	
Anne Huneke	1:02:33	(2. W60)
Annette Bächler	1:07:27	
Karin Walser	1:09:41	
Gabriele Hunssdorff	1:12:56	
Erich Schmidt	0:50:32	
Ralf Grommek	0:51:12	
Martin Bächler	0:51:58	
Albrecht Schwerer	0:52:36	
Bernd Weber	1:07:21	
Jörg Hunssdorff	1:12:34	

### *Bahnwettbewerbe in Breisach*

*Peter Jenne ist bereits wieder auf der Bahn erfolgreich. Bei dem Meeting des CSL Neuf-Brisach am 16. April erzielt er mit 3:06,4 über 1000 m eine sehr gute Zeit.*

*Am 23. April läuft er im Rahmen der Elsässischen Meisterschaften über 10000 m in 39:48.*

### *Hamburg-Marathon am 25. April*

Die nächsten fünf Marathon-Finsher des Jahres sind:

Engler, Wolfram	57	M50	3:32:35
Schmidt, Rosa-Maria	65	W45	3:39:39
Westhöfer, Andreas	64	M45	3:44:47
Seywald, Klaus	53	M55	3:49:47
Bronner, Wolfgang	56	M50	3:52:36

### *Genusslauf am 25. April in Müllheim*

Oliver Hillmer	1:22:27	(3. Gesamt, 1. M45)
Friedhelm Engler	1:56:30,	
Gabi	(2:34:00)	
Martin	(2:34:02)	
Jörg	(2:37:17)	Hunssdorff beim Halbmarathon,
Roland Gäng	(56:02,	(1. M55) beim Viertele-Marathon waren diesmal dabei.

## MAI 2010

### *Schluchseeelauf am 9. Mai*

*Nachdem Angelika König die LG bei den Walkern am Samstag vertrat, starteten am Sonntag weitere sechs beim Traditionslauf rund um den Schluchsee. Das Wetter war überraschend gut, die Finisher auch:*

Schober, Franziska	01:38:10	3. W60
Bächler, Annette	01:45:40	
Grommek, Ralf	01:19:53	
Bächler, Martin	01:21:37	
König, Hans	01:23:47	2. M60
Kuhn-Matysiak, Ulrich	01:42:40	

## JUNI 2010

### *10 km de Fessenheim (Cours d'amitié) am 6. Juni*

*Bei brütender Hitze über 30°C erzielte*

Peter Jenne in 40:38 min den 5. Platz der Vétéran II (50-59).

### *Hochblauen Berglauf am 6. Juni in Müllheim*

*Von der LG waren unterwegs:*

Höning, Michael	1963	M45	1:02:36	
Schmidt, Erich	1963	M45	1:04:14	
Stoll, Martin	1966	M40	1:10:40	
König, Hans	1950	M60	1:12:02	(3. M60)
Stoll, Annika	1994	WJB	1:21:56	
Schmidt, Helga	1964	W45	1:22:05	
Bächler, Annette	1964	W45	1:32:01	
Hunssdorff, Gabriele	1957	W50	1:33:30	
Hunssdorff, Jörg	1953	M55	1:40:38	

### *Stadion-Sportfest am 16.06. in Denzlingen*

Eine kleine 3-köpfige Gruppe stellte sich bei der selten gelaufenen Meile (1,608 km). Diese legte Peter Jenne in 5:26 zurück und wurde Zweiter (Hinter Ralf Breyer und vor Sascha Santha-Deva).

### *Bieler Lauftage am 18. Juni*

Detlef Baur lief beim Nachtmarathon 4:03:29 und wurde 6. in der AK M50.

### *Stadtlauf Emmendingen am 18.06.*

Peter Jenne läuft die 10 km auf dem winkligen Kurs in 38:51 und gewinnt die AK M55.

### *Mitternachtslauf am 28.06. in Biengen*

*Beim 3. Lauf zum Markgräfler Cup waren dabei:*

Stoll, Martin	M40	36:37
Grommeck, Ralf	M35	37:04
Bächler, Anette	W45	49:25

Walser, Karin	W40	50:39
Hunssdorff, Gabriele	W50	52:51
Hunssdorff, Jörg	M55	54:41

*Aletsch Halbmarathon am 29.06. in Bettmeralp*

Während unseres diesjährigen Lauftreff-Wochenendes in Fiesch (Danke Thomas!) nützen auch einige die Gelegenheit sich bei dem schönen Naturlauf zu bewähren:

Bronner Wolfgang	1956	2:10.33
Schmidt Erich	1963	2:16.11
Höning Michael	1963	2:37.11
Schmidt Helga	1964	2:42.24
Gutzweiler Jürgen	1957	3:22.39
Höning Sabine	1969	3:57.46

**JULI 2010**

*Ulmer Laufnacht am 2./3.07.*

Über 50 km lief Detlef Baur in 4:44:11 ein konstantes Rennen.

*Rheinfeldener Stadtlauf am 03.07.*

Beim diesjährigen Lauf lief Peter Jenne über 6,6 km 24:00 min und Birgit Jenne über 5,5 km 26:09. Beide gewannen ihre Altersklasse (M/W55)..

*Schauinsland-Berglauf am 4.07. in Freiburg*

Zwei einsame KämpferInnen vertraten uns bei dem schweren Berglauf:

Hunssdorff	Gabriele	1957	02:01:10
Hunssdorff	Jörg	1953	02:07:35

*Zermatt-Marathon am 10.07.*

Helga und Erich Schmidt kämpften bei großer Hitze, vom 1116 Meter hoch gelegenen St. Niklaus im tiefsten Tal der Schweiz, über den Weltkurort Zermatt (1616 Meter über Meer) mit dem schönsten Berg der Welt, dem Matterhorn, in die Mitte von 29 Viertausendern, um auf dem 2'585 Meter hoch gelegenen Riffelberg am Gornergrat zu gelangen. Ihre Zeiten: 5:21:13 bzw. 4:35:27 für die Marathonstrecke.

*Rothaus-Meeting am 14.07.*

Peter Jenne und Wolfgang Bronner waren für 5000 m bei 30°C auf der Bahn und erzielten 18:28 bzw. 18:30 min (Peter hatte den besseren Endspurt ;-))..

*Kiwanis Benefizlauf am 24.07. in Teningen*

Bei dem Lauf über 10 km in der Teninger Allmend erzielten Peter und Birgit Jenne gute Zeiten und errangen jeweils Platz 2 in ihrer Altersklasse.

Peter Jenne	M55	1955	39:25
Birgit Jenne	W55	1954	52:46

*Langstreckenabend am 29.07. in Kirchzarten*

Über 3000 m liefen Peter Jenne 10:44,5 und Wolfgang Bronner 10:48,8

*Tote-Mann-Berglauf am 31.07. in Oberried*

Bei heißem Wetter waren vier LGler am Start und erfolgreich:

Schmidt, Erich	1963	0:47:37
Stoll, Martin	1966	0:55:24
Stoll, Annika	1994	1:00:25 1. WJB
Schmidt, Helga	1964	1:00:54

## **AUGUST 2010**

*Infernorennen in Lauterbrunnen/Mürren am 21.08.*

Hans König läuft im (Minimal-)Training zum Jungfrau-Marathon 3:06:44 bei dem ultimativen Halbmarathon-Berglauf.

## **SEPTEMBER 2010**

*Jungfrau-Marathon am 11.09.*

*Bei strahlendem Sonnenschein und perfekten Berglauf-Temperaturen erkämpften vier LGler das begehrte Finisher-Shirt.*

Wolfgang Bronner	1956	4:22:36
Hans König	1950	4:39:03
Klaus Seywald	1952	5:30:16
Annette Bächler	1964	6:13:39

*Belchen-Berglauf in Schönau am 18.09.*

*Bei vorletzten Berglauf der Cupserie waren am Start:*

Annika Stoll	1994	1:13:32
Gabriele Hunssdorff	1957	1:33:25
Jörg Hunssdorff	1953	1:38:52

*Baden-Marathon in Karlsruhe am 19.09.*

Maren (Marathon-Premiere) und Wolfgang Bronner teilten sich die Kräfte sehr gut ein und blieben in 3:50:10 deutlich unter 4 Stunden!

*breisgau energy night in Eschbach am 25.09.*

*Bei unseren flachen Läufen im Gewerbepark hatten wir nicht nur einiges zu tun, sondern konnten zum Teil auch mitlaufen:*

Ott, Christian	1957	0:38:02 2. M50
Stoll, Martin	1966	0:39:21
Bredemeyer, Dierk	1968	0:43:54
Westhöfer, Andreas	1964	0:44:10
Hilfinger, Edgar	1963	0:46:33
Weber, Bernd	1963	0:48:21

## **OKTOBER 2010**

*Staufener Altstadtlauf am 03.10.*

*Klassewetter und gute Stimmung herrschten beim 5. Lauf zum Markgräfler Cup. Aus der LG liefen:*

Jenne, Peter	1955 23:01	1. M55
Stoll, Martin	1966 23:34	
Grommek, Ralf	1973 24:01	
Schmidt, Erich	1963 25:18	
Hilfinger, Edgar	1963 27:41	
Hunssdorff, Jörg	1953 34:44	

Stoll, Annika	1994 26:40	2. WJB
Schmidt, Helga	1964 29:51	
Bächler, Annette	1994 32:34	
Hunssdorff, Gabriele	1957 34:43	

*Schwarzwald-Marathon am 11.10. in Bräunlingen*

Andy Westhöfer war beim Bräunlinger Halbmarathon in 1:39:43 unterwegs. (Guter Test für Frankfurt!).

*Sport-Scheck Lauf am 11.10. in Freiburg*

Bei dem neuen Lauf in der Freiburger Laufszene, der sich in den regionalen Terminkalender drängelt, findet auch ein "Halbmarathon" über 21,2 km statt (?).

Von der LG waren Ralf Grommek in 1:34:08 und Jürgen Wendschlag in 1:55:44 erfolgreich.

*Baden-Württembergische 10 km Straßenlaufmeisterschaften am 16.10. in Bruchhausen*

*Nicht so tolles Wetter, aber sehr gut besetzt!*

Peter Jenne war in der AK M55 nur von berühmten guten Läufern zu schlagen und erreichte in tollen 38:15 (Saisonbestzeit!) den 3. Platz (Foto!).

Wolfgang Bronner lief beim ersten Straßenlaufest seit einem Jahr 39:25.

*Crosslauf am 23.10 in Gundelfingen*

Einziger Läufer der LG beim 1. Cross der Saison war Martin Stoll der auf der schweren Strecke über 8200 m 39:04 benötigte.

*Product Engineering 10 km am 23.10. in Furtwangen*

*Auf einer schönen Wendestrecke entlang der Breg liefen die Bronners einen Familienlauf:*

Frederik Bronner	50:37
Wolfgang Bronner	50:37
Maren Bronner	51:08

*Frankfurt-Marathon am 31.10.*

*Drei tapfere Teilnehmer aus unserer LG bei dem großen Traditions-Stadtmarathon Deutschlands. Zweimal gab es persönliche Bestzeit. Herzlichen Glückwunsch:*

Westhöfer, Andreas	M45 3:37:31
Bauer, Barbara	W50 4:53:59
Bauer, Bernd	M55 5:07:18

**NOVEMBER 2010**

*Crosslauf am 20.11 in St. Georgen*

Beim traditionellen Waldlauf-Cross beim Eugen-Keidel Bad wurde Peter Jenne über 7,7 km in 28:58 Erster in M55. Martin Bächler lief 30:30 und Annette Bächler über 5,7 km 28:58 (3. W45).

## DEZEMBER 2010

### *Nikolauslauf am 4.12. in Badenweiler*

Bei dem schönen Laufevent durch den Kurort über 8,4 km gewann Peter Jenne als Gesamtfünfter die AK M55 in 33:47 min. Gabi (49:05) und Jörg (50:11) Hunssdorff komplettierten das Ergebnis.

### *Winterstraßenlauf Bruchhausen am 4.12. (Halbmarathon)*

Trotz sehr schlechter Bodenbeschaffenheit (schneebedeckte Wege über 3/5 der Strecke) erzielte Maren Bronner eine sehr gute persönliche Bestzeit in 1:45:55 min. Sie kam mit den Verhältnissen am besten zurecht und wurde durch eine kluge Renneinteilung GESAMTSIEGERIN ! Herzlichen Glückwunsch. "Personal coach" Wolfgang Bronner kam zwei Sekunden später ins Ziel.

### *Silvesterlauf am 31.12. in Britzingen*

Beim "etwas anderen Silvesterlauf" nahmen von der LG ca. 25 Läuferinnen und Läufer teil. Wer von den Gemeldeten nun tatsächlich unterwegs war, lässt sich schwer sagen. ;-) Gemeldet waren:

Bächler	Annette
Bächler	Martin
Bauer	Barbara
Bauer	Bernd
Bredemeyer	Dierk
Bronner	Wolfgang
Effinger	Melitta
Engler	Wolfram
Grommek	Ralf
Hilfinger	Edgar
Huneke	Anne
Hunssdorff	Gabriele
Iburg	Andreas
Jenne	Peter
König	Hans
Linsenmeier	Arno
Panther	Eric
Posekany	Barbara
Schmidt	Erich
Schmidt	Helga
Schmidt	Rosi
Schober	Franziska
Seywald	Klaus
Seywald	Othmar
Stoll	Annika
Stoll	Martin
Träris	Otmar
Weber	Bernd
Wendschlag	Jürgen
Westhöfer	Andreas