

Archiv 2004:

[Rheinzabern am 12.12.2004](#)

[Ötigheim am 06.11.2004](#)

[Ironman Hawaii im 10.2004](#)

[Ettenheim am 09.10.2004](#)

[Schutterwald am 02.10.2004](#)

[Sinzheim HM am 26.09.2004](#)

[Berglauf in Ihringen am 25.09.2004](#)

[Halbmarathon Gengenbach am 18.09.2004](#)

[Kupferberglauf in Schapach am 29.08.2004](#)

[Lichtenau Ulm am 08.08.2004](#)

[Bellheim am 07.08.2004](#)

[Bühlertal am 17.07.2004](#)

[Umedia Lauf in Offenburg am 10.07.2004](#)

[Ironman in Roth am 03.07.2004](#)

[Schauinsland Berglauf am 03.07.2004](#)

[Ravensberger Stadtlauf](#)

[Triathlon Ärzte & Apotheker in Bad Nendorf und Trossingen](#)

[HM Singen am 20.06.2004](#)

[12 Km in Reichenbach / Gengenbach am 19.06.2004](#)

[Cross Bad Peterstal am 13.06.2004](#)

[Kehl 10 Km am 06.06.2004](#)

[Heideseetriathlon in Forst am 06.06.2004](#)

[Kandel 10 Km](#)

[Strasbourg HM am 16.05.2004](#)

[Offenburg HM und 7,5 Km am 09.05.2004](#)

[10 Km Ottenheim am 30.04.2004](#)

[10 Km Biberach am 25.04.2004](#)

[10 Km Önsbach am 18.04.2004](#)

[HM und 10 Km Freistett am 04.04.2004](#)

[HM und M Freiburg am 28.03.2004](#)

[20 Km Hördt \(Pfalz\) am 07.03.2004](#)

[Countdown-Lauf in Freiburg am 15.02.2004](#)

[Waldspeckessen am 14.02.2004](#)

[20 Km Rheinzabern am 08.02.2004](#)

[10 Km Allmendlauf Teningen am 18.01.2004](#)

[2. Lauf Rheinzabern 15 Km am 11.01.2004](#)

[10 Km Dreiköniglauf in Großweier am 06.01.2004](#)

10 Km Rheinzabern am 06.12.2004

Einen guten Start erwischte ein Trio der LG Geroldseck Lahr beim Auftakt der 23. Rheinzabener Winterlaufserie. Im ersten von drei Rennen (über 10, 15 und 20 km) bewältigte Lothar Mattes die 10km in 37.20 Minuten. Für Klaus Oberle wurden 38.11 Min. gestoppt und Edgar Hatt benötigte bei seinem ersten Start nach einer sechsjährigen Wettkampfpause 42.46 Min. Unter den insgesamt 1334 Läuferinnen und Läufern waren auch die Ichenheimerinnen Martina Walter und Sigrid Schwarz erfolgreich am Start.

Hier die tabellarische Übersicht.

Name	Vorname	Zeit [min:s]	Platz	AK	Gesamt
------	---------	--------------	-------	----	--------

		auf 10 Km			
Mattes	Lothar	37:21	22	M 40	111
Oberle	Klaus	38:11	18	M 45	156
Hatt	Edgar	42:46	68	M 45	405
Walter	Martina	47:52	11	W 40	746
Schwarz	Sigrid	53:27	38	W 40	1079

10 Km Ötigheim am 06.11.2004

In Ötigheim, bei Rastatt, verzeichnete Astrid einen weiteren Erfolg. Sie gewann nicht nur in ihrer Klasse, sondern wurde auch erste Frau!

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK	Gesamt
Oberle	Klaus	40:08	5	M 40	39
Hatt	Astrid	40:29	1	W 40	44

Ironman Hawii Oktober 2004

Hier war Günter Graf von der LG mit dabei. Er hat es nach 15h 48min 55 sec geschafft !!!

Gratulation und Respekt an Günter!

Ettenheim am 09.10.2004

Jedermannlauf 4620 Meter

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 4620 m	Platz	AK	Gesamt
Gabriele	Marco	16:20	1	M HK	1
Ollech	Axel	16:23	1	M 40	2

Hauptlauf 7700 Meter

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 7700 m	Platz	AK	Gesamt
Ollech	Axel	28:02	1	M 40	11

Oberle	Klaus	29:15	2	M 40	19
Gabriele	Marco	29:50	7	M HK	21
Graf	Hannes	30:33	3	M 30	26
Schell	Klaus	32:18	7	M 45	42
Lutz	Rainer	32:39	2	M 55	44
Himmelsbach	Hubert	36:28	4	M 50	72

10 Km Schutterwald am 02.10.2004

Weitere Ergebnisse auf der org. Website:

<http://lfv.offen-siv.de/wett/upload/Mappe2.htm>

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Oberle	Klaus	37:17	2	M 40
Schaarschmidt	Robert	37:18	1	M HK
Zeiser	Elmar	40:49	11	M 30
Weber	Johannes	41:02	2	M HK
Schell	Klaus	41:08	11	M 40

Halbmarathon in Sinzheim am 26.09.2004

Beim Halbmarathon waren drei von uns vertreten und liefen sehr gute Zeiten.

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Schell	Klaus	1:32:22	4	M 45
Karl	Klaus	1:32:26	5	M 40
Bohnert	Hubert	1:33:08	5	M 45

Berglauf in Ihringen 8650 Meter in Ihringen am 25.09.2004

In Ihringen am Kaiserstuhl belegten zwei Geroldsecker, die dort beim 8650 Meter

langen Berglauf starteten, zwei erste Plätze.

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 8,65 Km	Platz	AK
Oberle	Klaus	34:45	1	M 40
Lutz	Rainer	37:31	1	M 55

Halbmarathon in Gengenbach am 18.09.2004

Beim ersten Sparkassenhalbmarathon in Gengenbach im schönen Kinzigtal starteten drei Läufer von der LG. Weitere Info auch unter:

<http://www.stadtlauf-gengenbach.de>

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Wohlschlegel	Horst	1:25:53	1	M 50
Fischer	Ralf	1:33:20	2	M 35
Schell	Klaus	1:36:09	2	M 45

Kupferberglauf 10 Km und HM in Schapach am 29.08.2004

Yvonne und Erich Schlenker siegten beim 36. Kupferberglauf in Schapach über 10 Kilometer in ihren Altersklassen. Yvonne Schlenker (W60) legte die anspruchsvolle Strecke mit einer fast vier Kilometer langen Steigung in 56.18 Minuten zurück und Erich Schlenker (M75) überquerte nach 57.35 Min. die Ziellinie.

Die Ergebnisse über 10 Km

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Schell	Klaus	43:03	8	M 45
Lutz	Rainer	43:09	4	M 55
Wagner	Peter	46:13	12	M 45
Schlenker	Yvonne	56:18	1	W 60
Schlenker	Erich	57:35	1	M 75
Scholz	Eva-Maria	1:02:37	5	W 45

Im Halbmarathon erreichte die Mannschaft der LG mit Hubert Bohnert, Daniel Mund

und Michael Mühe in der Gesamtzeit von 5:05.41 Stunden den vierten Rang.

Die Ergebnisse über Halbmarathon

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Bohnert	Hubert	1:39:49	7	M 45
Mund	Daniel	1:42:06	5	M HK
Mühe	Michael	1:43:46	10	M 40

Die komplette Ergebnisliste des Kupferberglaufs siehe [Link zur org. Website](#)

Lichtenau Ulm am 08.08.2004

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Saarschmidt	Robert	39:05	3	H HK
Lutz	Reiner	41:12	3	M 55
Zeisler	Elmar	42:33	4	M 35
Schlenker	Yvonne	56:34	2	W 60
Schlenker	Erich	56:47	2	M 75
Scholz	Eva Maria	1:00:08	4	W 45

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Schell	Klaus	1:33:52	6	M 45
Kendzia	Michael	1:39:46	3	M 40
Mundt	Daniel	1:43:01	4	M HK
Singler	Alois	1:43:43	6	M 50
Wagner	Peter	1:43:59	18	M 45

Bellheim 25 Km am 07.08.2004

Horst Wohlschlegel von der LG Geroldseck Lahr belegte beim abendlichen 25 km Lauf in Bellheim in 1:36.54 Stunden unter 1250 Teilnehmern in der Gesamtwertung Platz 25

und wurde zweiter der Altersklasse M50.

Bühlertal HM und 10 Km am 17./18.07.2004

Horst Wohlschlegel am Samstag, 17.07.04, beim Halbmarathon des TV Bühlertal mit Start und Ziel beim Hundseck mit 1:24.01 Stunden eine sehr gute Zeit. Er belegte damit bei 250 Teilnehmern bei hohen Temperaturen auf der anspruchsvollen Strecke mit einigen Steigungen den 6. Platz der Gesamtwertung und siegte in der Altersklasse M50.

Yvonne und Erich Schlenker erreichten am Sonntag beim Lauf über 10 Kilometer des TV Bühlertal jeweils den zweiten Platz ihrer Altersklasse. Für Yvonne Schlenker wurden 55.06 Minuten gestoppt und Erich Schlenker bewältigte die Strecke in 57.27 Minuten.

Name	Vorname	Zeit in Min auf 10 Km	Platz in Klasse	Klasse
Schlenker	Yvonne	55:06	2	W 60
Schlenker	Erich	57:27	2	M 75

Umedia Lauf in Offenburg am 10.07.2004

Die LG Geroldseck Lahr war beim 2. Umedia-Lauf am Samstag in Offenburg mit drei Siegen erfolgreich. Den Lauf über 10 km gewann Astrid Hatt in 39.25 Minuten und im Rennen über 5 km siegte bei den Männern Klaus Oberle in 18.02 Minuten. Den dritten Erfolg holte die Männermannschaft über 10 km mit Axel Ollech (3. der Gesamtwertung in 34.07 Min.), Horst Wohlschlegel (8./35.35 Min.) und Robert Schaarschmidt (17./36.58 Min.).

Hier die Liste aller Läuferinnen und Läufer:

Gesamtergebnisliste 2. umedia-Lauf Strecke: 10KM			
Ges.Plz	Name	Vorname	Zeit
3	Olech	Axel	34:07:00
8	Wohlschlegel	Horst	35:25:00
17	Schaarschmidt	Robert	36:58:00
32	Hatt	Astritt	39:25:00
33	Schell	Klaus	39:57:00
34	Kientzel	Serge	40:08:00
35	Zeiser	Elmar	40:27:00
44	Singler	Alois	41:48:00

53	Ringwald	Markus	43:07:00
58	Wagner	Peter	43:57:00
66	Helpap	Ferdi	44:51:00
69	Melzer	Gertrud	45:22:00
97	Blatter	Norbert	52:23:00
Gesamtergebnisliste 2. umedia-Lauf Strecke 5KM			
1	Oberle	Klaus	18:02

Ironman Triathlon in Roth am 03.07.2004

Reinhard Pelzer kehrte mit einem sehr guten Ergebnis vom Ironman-Triathlon in Roth zurück. In 13:16.20 Stunden belegte er in diesem wichtigsten und gut besetztem Triathlon Deutschlands den 47. Rang in der Klasse M50 und Platz 1509 der Gesamtwertung. Die Schwimmstrecke über 3,8 Kilometer bewältigte Reinhard in der guten Zeit von 1:24.07 Stunden und wechselte auf Rang 1431 der Gesamtwertung. Im Radfahren über 180 Kilometer wurden für ihn 6:05.65 Stunden gestoppt und mit dieser hervorragenden Zeit schob er sich auf Rang 1138 der Gesamtwertung vor. Für den abschließenden Marathonlauf benötigte Reinhard dann 5:02.34 Stunden und erreichte Rang 1509 im Ziel.

Schauinsland Berglauf am 03.07.2004

Axel Ollech holte sich nach seiner süddeutschen Meisterschaft im Halbmarathon in der Klasse M40 in Freiburg auch den Titel eines badischen Berglaufmeisters in dieser Altersklasse. Die 13 km lange Strecke vom Möslestadion auf den Schauinsland bewältigte er in 1:04.03 Std. und belegte damit den achten Rang der Gesamtwertung.

Ravensberger Stadtlauf

Horst Wohlschlegel siegte im Ravensburger Stadtlauf über 10 km in 35.11 Minuten in der Klasse M50. Er wurde 15ter in der Gesamtwertung.

Triathlonergebnisse von Rolf Krueger-Schirmer

Teilnahme an 2 deutschen Meisterschaften für Ärzte und Apotheker:

- 11.Deutsche Duathlon Meisterschaft der Ärzte und Apotheker in Trossingen am 19.05.2004

Strecken: 1. Lauf 6,5km-Rad 38km-2.Lauf 5,5km

Ergebniss: Gesamtzeit 2:00:20

2. in der Alterklasse M 55

Teilergebnisse: Lauf 1 : 0:27:06

Rad : 1:09:52

Lauf 2 : 0:23:31

2.

20. Deutsche Triathlon-Meisteschaft der Ärzte und Apotheker Bad endorf am 26.Juni 2004

Strecken: Schwimmen 1,5km - Rad 40km - Lauf 10km

Ergebniss: Gesamtzeit 2:38:09,58

3. in der Altersklasse M 55

Teilergebnisse: Schwimmen : 0:30:48,60

Rad : 1.19:16,30

Lauf : 0:48:04,68

Halbmarathon Süddeutsche Meisterschaft in Singen am 20.06.2004

Bei den Süddeutschen Meisterschaften im Halbmarathon waren wir von der LG sehr erfolgreich. Astrid Hatt, Marco Gabriele und Axel Ollech liefen persönliche Bestzeiten. Astrid Hatt und Axel Ollech gewannen in ihrer Klasse und wurden somit auch Süddeutsche Meister!

In der Mannschaftswertung erreichte die erste Mannschaft (Axel, Marco und Daniel) den 6ten Platz in der Süddeutschen Wertung.

Bei diesem großartigen Ereignis kamen 776 Läuferinnen und Läufer ins Ziel.

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Ollech	Axel	1:14:09	1	M 40
Gabriele	Marco	1:19:52	6	M HK
Stadler	Daniel	1:26:11	10	M 45
Mattes	Lothar	1:26:20	21	M 35
Hatt	Astrid	1:29:51	1	W 40
Oberle	Klaus	1:29:52	27	M 40

12 Km Reichenbach / Gengenbach am 19.06.2004

Unser Lauffreund Klaus Schell lief dort die 12 Km Cross - Strecke (eine 3 Km Runde) in genau 60 Minuten. Er belegte den 5 ten Platz im Gesamtklassement.

Cross Bad Peterstal

Unser Lauffreund Axel Ollech wurde hier Gesamtsieger und **stellte einen neuen Streckenrekord auf**. So was findet man nicht aller Tage...

Kehl 10 Km am 06.06.2004

Hier die Ergebnisse vom 10 Km Lauf in Kehl. Klaus Oberle begleitete einen Anfänger und hat daher eine für ihn ungewöhnliche Zeit.

Name	Vorname	Zeit in Min auf 10 Km	Platz in Klasse	Klasse
Gabriele	Marco	35.47	1	MHK
Wohlschlegel	Horst	36.18	1	M50
Schaarschmidt	Robert	37.58	2	MHK
Stadler	Daniel	38.32	5	M45
Lutz	Rainer	40.09	4	M55
Schell	Klaus	40.14	9	M45
Hatt	Astrid	40.35	1	W40
Kientzel	Serge	41.23	12	M45
Ringwald	Markus	43.48	14	M40
Singler	Alois	45.37	9	M50
Oberle	Klaus	51.27	25	M40

Heideseetriathlon in Forst am 06.06.2004

1,0 km Schwimmen - 30km Fahrrad - 8km Laufen

Hier der Bericht von Rolf Krueger-Schirmer:

Dieses Jahr bin ich noch nicht mit einem Neoprenanzug geschwommen. Auf den ersten 300-400 Meter hatte ich beim Schwimmen echte Luftnot, musste immer wieder

langsam Brustschwimmen. dann gewöhnte ich mich an das Engegefühl und konnte die 2. Hälfte etwas schneller bewältigen. Radfahren lief gut. Strecke war in T-Form, 3 x zu durchfahren. Einfach, aber deshalb auch langweilig. Beim Laufen klappte es gut. Wurde zum Ende hin immer schneller.

Ergebnis: 2. in der Klasse M55

Gesamtzeit 1:59:47; Swim 22:33 ; Bike 1:00:24; Run 36:50

Kandel 10 Km

Beim 10 Km Lauf in Kandel belegte Axel Ollech den 3. Platz gesamt und den 2 in Klasse M40 mit 33:31 Minuten. Marco Gabriele lief persönliche Bestzeit mit 36:12. Er wurde 23ster im Gesamteinlauf.

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Ollech	Axel	33:31	2	M 40
Gabriele	Marko	36:12	7	M HK

Strasbourg HM am 16.05.2004

Hier lief Lauffreund Lothar Mattes bei einem riesigen Halbmarathon mit 1264 Teilnehmern eine beachtliche Zeit von 1:24:32h. In seiner Klasse wurde er 34ster.

Offenburg 7,5 Km am 09.05.2004

Bei leichtem Regen liefen 7 Läufer die 7,5 Km Kurzstrecke mit.

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 7,5 Km	Platz	AK
Gabriele	Marco	26:41	4	M HK
Mattes	Lothar	27:09	3	M 35
Scharrschmitt	Robert	27:23	6	M HK
Oberle	Klaus	28:20	7	M 40
Gabriele	Antonio	28:58	3	M 45
Weber	Johannes	29:28	13	M HK
Lutz	Rainer	30:54	1	M 55
Ringwald	Markus	31:32	11	M 40

Offenburg Halbmarathon Km am 09.05.2004

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Burkhart	Jochen	1:13:59	1	M 30
Fischer	Ralf	1:25:20	4	M 35
Kientzel	Serge	1:28:59	8	M 45
Schell	Klaus	1:32:30	10	M 45
Wagner	Peter	1:39:33	16	M 45
Singler	Renate	1:43:49	1	W 40
Krueger-Schirmer	Rudolf	1:47:50	5	M 55

Ottenheim 10 Km Lauf in den Mai am 30.04.2004

Beim diesjährigen Lauf in den Mai waren 147 Männer und 40 Frauen am Start. Bei besten Bedingungen stellte die LG die Sieger bei den Männern (Axel Ollech) und bei den Frauen (Astrid Hatt).

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Ollech	Axel	34:09	1	M 40
Gabriele	Marko	36:59	2	M oK
Mattes	Lothar	37:19	3	M 35
Stadler	Daniel	37:46	1	M 45
Oberle	Klaus	39:22	5	M 40
Hatt	Astrid	39:54	1	W 40
Lutz	Rainer	40:44	1	M 55
Schell	Klaus	41:11	6	M 45
Serge	Kientzel	41:30	8	M 45
Weber	Johannes	42:47	11	M oK
Ringwald	Markus	43:41	12	M 40
Wagner	Peter	44:42	13	M 45
Kopp	Jürgen	44:54	14	M 45
Singler	Alois	45:10	4	M 50

Himmelsbach	Hubert	45:42	6	M 50
Fischer	Wolfgang	46:00	18	M 40
Seebacher	Florian	48:20	33	M oK
Singler	Renate	48:54	3	W 40
Huser	Renate	51:46	1	W 45
Kern	Marianne	52:27	3	W 45
Kollmer	Wolfgang	56:25	21	M 40

Biberach 10 Km am 25.04.2004

Bei günstigen Bedingungen waren wir stark vertreten. Es waren 2 Runden zu laufen. Klaus Oberle begleitete eine Läuferin aus Ichenheim, somit lief er eine Zeit, die für ihn ungewöhnlich ist...

Die original Ergebnisliste finden Sie unter:

<http://www.tv-biberach.de>

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Ollech	Axel	35:06	4	M 40
Mattes	Lothar	37:29	6	M 35
Melzer	Horst	40:28	7	M 50
Schell	Klaus	40:33	15	M 45
Kientzel	Serge	41:31	18	M 45
Bohnert	Hubert	42:52	26	M 45
Rinke	Manfred	42:55	27	M 45
Singler	Alois	43:56	12	M 50
Wagner	Peter	44:24	28	M 45
Himmelsbach	Hubert	45:52	15	M 50
Singler	Bernhard	45:56	3	M 55
Fischer	Wolfgang	47:09	33	M 40
Oberle	Klaus	52:27	36	M 40
Kessler	Silke	57:51	9	W 30
Scholz	Eva-Maria	58:01	8	W 45

Önsbach 10 Km am 18.04.2004

Neun Läuferinnen und Läufer der LG starteten beim Volkslauf in Önsbach bei Achern. Wir verzeichneten einen erst-, einen zweit- und einen drittplatzierten in der jeweiligen Gruppe. Diesmal ging es bei blühenden Kirschbäumen durch die Plantagen. Die Strecke ist nicht leicht, denn es geht in den Vorbergen des Schwarzwaldes ständig auf und ab...
Original Ergebnisliste unter:

http://www.sc-oensbach.de/content_le/ergebnisse_volkslauf.php

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Melzer	Horst	41:28	5	M 50
Oberle	Klaus	41:30	6	M 40
Schell	Klaus	42:53	10	M 45
Kientzel	Serge	43:20	13	M 45
Rinke	Manfred	45:04	19	M 45
Melzer	Gertrud	46:34	3	W 50
Bohnert	Hubert	46:34	25	M 45
Schlenker	Yvonne	54:19	1	W 60
Schlenker	Erich	58:24	2	M 75

Freistett Halbmarathon und 10 Km am 04.04.2004

Ein Läuferquartett der LG Geroldseck Lahr holte sich vergangenen Sonntag in Freistett mit guten Zeiten zwei Siege und gute Platzierungen. Im Halbmarathon wurde Horst Wohlschlegel in 1:20:56 Std. Zweiter der Gesamtwertung und gewann damit die Altersklasse M50.

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 21,1 Km	Platz	AK
Wohlschlegel	Horst	1:20:56	1	M 50

Im Lauf über 10 km siegte Marco Gabriele in der Männer-Hauptklasse in persönlicher Bestzeit von 36:58 Minuten. Serge Kienzle belegte in 41:51 Min. den 9. Platz M45 und Meinrad Disch wurde in 52:17 Min. Sechster M55.

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Gabriele	Marco	36:58	1	M HK
Kienzle	Serge	41:51	9	M 45

Disch	Meinrad	52:17	6	M 55
-------	---------	-------	---	------

Freiburg Halbmarathon uns Marathon am 28.03.2004

Bei herrlichem Sonnenschein liefen viele von uns den ersten Freiburger Halb-Marathon mit. Hier sind die Ergebnisse der "Halbmarathöner" zu sehen.

Die Marathonergebnisse stehen auf der [Marathon - Seite](#)

Name	Vorname	Nettozeit	Platz AK	AK
Ollech,	Axel	01:14:57	3	M40
Gabriele,	Marco	01:23:04	18	MHK
Gabriele,	Antonio	01:25:48	25	M45
Adelmann,	Johann	01:27:13	34	M35
Lutz,	Rainer	01:30:50	4	M55
Kopp,	Jürgen	01:39:44	118	M45
Himmelsbach,	Hubert	01:41:23	71	M50
Wagner,	Siglinde	01:50:50	56	W35
Kern,	Mariane	01:54:13	51	W45
Busam,	Barbara	01:57:38	105	W40
Scherr,	Helmut	01:57:52	532	M40
Scherr,	Felix	01:57:53	4	HK
Krueger-Schirmer,	Rudolf	01:58:13	77	M55
Schlenker,	Erich	01:59:27	1	M75
Lässle,	Roswitha	02:00:25	80	W45
Strelzik,	Carmen	02:01:32	117	W30
Scholz,	Eva-Maria	02:13:49	127	W45

Hördt (Pfalz) 20 Km am 07.03.2004

Bei einem schönen Volkslauf in Hörth in der Pfalz lief unser Lauffreund Michael Mühe die Strecke in einer beachtlich guten Zeit von 1:34:38 Std.

Countdownlauf in Freiburg am 15.02.2004

Lothar Mattes von der LG Geroldseck Lahr erreichte vergangenen Sonntag beim Countdown-Lauf zum ersten Freiburger Marathon auf einer anspruchsvollen Strecke am Freiburger Schloss- und Hirzberg über 15 km in 54:44 Minuten den vierten Rang in der Klasse M40 und den 22. Platz der Gesamtwertung. Marianne Kern wurde Achte der Klasse W50 in 1:18.54 Std. vor Karin Mattes, ebenfalls W50, in 1:21.21 Std.

Rheinzabern 20 Km am 08.02.2004

Bei der Rheinzaberner Winterlaufserie wurde beim abschließenden Lauf über 20km der talentierte Nachwuchsläufer Marko Gabriele von der LG Geroldseck Lahr 13. in der männl. Hauptklasse mit einer Zeit von in 1:17.35 Std.

Karl Henninger, der in der AK M50 in der Gesamtwertung nach dem 2. Lauf noch auf Rang zwei lag, musste wegen muskulärer Probleme aufgeben.

Teningen Allmendlauf 10 Km am 18.01.2004

Name	Vorname	Zeit [min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Gabriele	Marco	38:32	20	M HK
Mattes	Lothar	38:41	14	M 35
Gabriele	Antonio	40:27	14	M 45
Hatt	Astrid	40:39	2	W 40
Schell	Klaus	42:40	21	M 45
Ringwald	Markus	43:27	34	M 40
Buser	Matthaias	43:44	37	M 40
Wagner	Peter	44:23	30	M 45
Thoma	Hans-Peter	45:17	50	M 35
Kopp	Jürgen	45:28	36	M 45
Himmelsbach	Hubert	47:16	29	M 50
Mattes	Karin	58:29	22	W 45
Scholz	Eva Maria	1:01:25	16	W 35

Rheinzabern 15 Km 2. Lauf der Winterlaufserie am 11.01.2004

Karl Henninger von der LG Geroldseck Lahr belegte im 2. Lauf der Rheinabener Winterlaufserie im Rennen über 15 km in 55.34 Minuten den zweiten Platz in der Klasse M 50. Yvonne Schlenker wurde in 1:19.37 Std. Vierte der Klasse W 60. Den zwölften Rang in der Männerhauptklasse erreichte Marco Gabriele (59.35 Min.). Insgesamt kamen 1050 Läuferinnen und Läufer ins Ziel.

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 15 Km	Platz	AK
Henninger	Karl	55:34	2	M 50
Gabriele	Marco	59:35	12	M HK
Schlenker	Yvonne	1:19:37	4	W 60

10 Km Dreiköniglauf in Großweier am 06.01.2004

Gleich zum Jahresbeginn begab sich eine große Schar von uns an den Start in Großweier. Der Lauf hatte eine Rekordteilnehmerzahl von 447 Läuferinnen und Läufern, die das Ziel erreichten. Die Witterungsbedingungen waren ideal, weniger jedoch manche Streckenabschnitte. Bei an die 3 °C fanden sich immer noch glatte Stellen. Wir passten aber auf und nahmen es gelassen...

In der großen Anzahl verzeichnen wir 6 Platzierungen! Astrid Hatt war sogar schnellste Frau!!!

Name	Vorname	Zeit [h:min:s] auf 10 Km	Platz	AK
Mattes	Lothar	38:14	3	M 35
Gabriele	Marco	39:30	8	M 20
Hatt	Astrid	41:24	1	W 40
Melzer	Horst	42:30	3	M 50
Ringwald	Markus	42:40	12	M 40
Schell	Klaus	43:29	16	M 45
Kientzel	Serge	43:35	18	M 45
Rinke	Manfred	43:55	21	M 45
Bohnert	Hubert	44:50	23	M 45
Singler	Alois	45:25	8	M 50
Melzer	Gertrud	47:57	3	W 50
Wagner	Sieglinde	49:41	4	W 35
Fischer	Wolfgang	49:44	42	M 40

Strelzik	Carmen	51:04	4	W 30
Schlenker	Yvonne	51:48	1	W 60
Pelzer	Reinhard	51:49	25	M 50
Schlenker	Erich	53:28	1	M 75
Mattes	Karin	54:00	4	W 45
Scholz	Eva-Maria	59:40	11	W 45
Wagner	Peter	59:41	59	M 45