

Newsletter



April 2021



Osterlauf - Elke führte ihre Nichte Melanie zur neuer Bestzeit bei 10 km
Melanie Platz 8 in der W40 mit 53.42 Min.
Elke Platz 2 in der W60 mit 53.38 Min.



Gabriele und Manuela liefen einen anderen **Osterlauf** über 10 km.
 Erwartungsgemäß siegte in der W65 unsere Gabi mit der Zeit von 1.01.54.
 Manu siegte ebenso in ihrer AK W35 mit 45.43 Min.



Run Happy Spendenlauf über 5 km:

Gabriele 30.31 Min. Platz 2 W65 / Elke 24.43 Min. Platz 2 W60 / Mellie 27.47 Min. Platz 18 W40



15 km leisteten:

Manu 1.09.58 Std. Platz 2 W35 / Carola 1.14.59 Std. Platz 3 W45 / Gabi 1.33.38 Std. Platz 7 W55



Deutschland läuft weiter – virtueller Lauf am 17. April

Elkes Nichte Melanie und Laura liefen zusammen die 10 km und ergänzten sich hervorragend. Für Laura war es der erste 10er und das noch an ihrem Geburtstag ! Platz 18 der Gesamtwertung von 103 Frauen und Platz 3 für Mellie sowie den Geburtstagsieg für Laura mit 55.06 Min.



Gabriele legte einen flotten 10er auf den Asphalt und Carola gönnte sich den Halbmarathon. Beide wurden klare Siegerinnen – in der AK 65 Gabi mit 62.16 Min. und Carola lief knapp an ihre Bestzeit mit 1.46.51 Std.



Manuela war beim Halben die Schnellste vom Laufteam und ihrer AK35 und die zweitbeste der gesamten Frauenwertung mit 1.36.00 Std. - und Tante Elke lief nochmal Bestzeit auf der Trasse mit 1.48.56 Std. und sicherte sich ebenfalls den AK-Sieg.



Siegerin bei den Walkerinnen mit 15 km: Carolin in flotten 1.45.13 Std.



Willkommen im erlesenen Kreis der **60er** – **Rainer Dreiwurst** – Herzlichen Glückwunsch !!!!



Frauenlauf 10 km

Elke Platz 1 in der W60 mit exakt 53 Min. und Moni Platz 2 mit 60.47 Min.
Gabi siegte mal wieder souverän mit **neuer Bestzeit** in 60.25 Min. in der W65



Carola und Carolin nahmen 15 km ins Visier:

Carola auf der Laufdistanz in 1.14.59 Std. kam auf den 2. Platz der W45
Carolin auf der Walkdistanz in 2.12.47 Std. kam auf den 1. Platz der W40

Beim Mountain Run am 25. April über 5 km Laufen siegte Carolin in der AK40 mit der fantastischen Zeit von 23.55 Min.

Und schon ist der April wieder vorbei – Fazit: sehr aktiv....

Im Mai kommen wieder attraktive Events – macht mit !!!!

Termine 2021

1. – 31. Mai: Radchallenge Virtuell <https://my.raceresult.com/165026/>

2. Mai LIWA (Lichtenwäler Lauf/Walk über 11 oder 23 km) sowie Hamburg Marathon mit Kurzdistanzen

9. Mai Wings for Life

16.5. Pride Run virtuell – über 5 und 10 km

29./30.5. Duathlon (meinfrauenlauf.com)

Mein Duathlon - Mein Frauenlauf

[meinfrauenlauf.com > mein-duathlon](https://meinfrauenlauf.com/mein-duathlon)