

Immer Auf Dem Laufenden

Team Klinikum Nürnberg

Läuferinnen Nachrichten

Dezember 2016 | Nr. 117

YENI YILINIZ KUTLU OLSUN

tkn

Joyeux Noël et Bonne Année

Merry Christmas and Happy New Year

tkn

Prettige Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar

Buon Natale e un Felice Anno Nuovo

Glædelig jul og godt nytår

PERCLO XOBOMTELO C HOBTW LOKTOW

*Wir wünschen Euch
ein Frohe Weihnachten
und
Gutes Neues Jahr 2017*



STAMMTISCH
STAMMTISCH
 IMMER AUF DEM LAUFENDEN

AKTUELLE TERMINE
 Dienstag, 10. Januar 2017
 Wo? LA COMMEDIA
 Allersberger/Ecke Schützenstr. 2

TKN - WELTWEIT

終點
END
 每天運動15分鐘
 可以延長3年壽命
 走路 walking
 跑步 running

www.team-klinikum-nuernberg.de
<http://facebook.com/teamklinikum>
http://twitter.com/team_klinikum

Redaktionsschluss
 LÄUFER(INNEN) NACHRICHTEN
 für die Ausgabe Januar
 am Montag, 02.01.2017



TKN-GLÜHWEINTREFF
 Sonntag, 11.12.2016 um 18 Uhr!



Wir treffen uns alle Jahre wieder
 vor dem Bratwurstroßlein am
 Rathausplatz zu Glühwein,
 Wunschpunsch und Lebkuchen

EVENT 2017
 10. Radlexpress 24 h-Indoor
 Cycling Marathon 2017

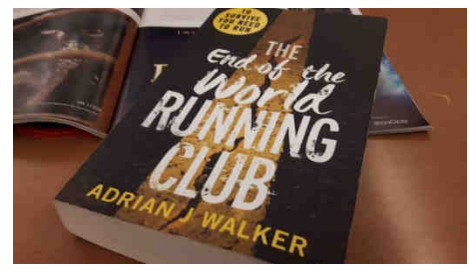
Hallo liebe TKNler , es ist wieder soweit.
 Zum bereits 10. Mal findet vom
 04. - 05.02.2017 (von 10:00 Uhr bis 10:00
 Uhr) der Radlexpress 24 h-Indoor Cycling
 Marathon 2017 in Feucht-Moosbach
 (B ü r g e r h a l l e) s t a t t
 Infos <http://www.indoorcycling-marathon.de/>

Ich habe wieder 4 Teamplätze für TKN
 gebucht. Die Startgebühr wird von der TKN-
 Radabteilung übernommen.
 Es dürfen max. 24 Teilnehmer pro Team
 starten, d. h. min. 1 h pro Teilnehmer. Bei
 weniger Teilnehmern darf man auch länger

Ich koordiniere unsere Teams.
 Falls Du Lust zum "Strampeln" hast, dann
 teile mir bitte unter
wk@bfk-ingenieure.de
 mit, wie lange und wann (d. h. Uhrzeit) du
 bevorzugt radeln würdest.

Danke schön. Viele Grüße,
 Waldi (Waldemar Klaka)

GESCHENKTIPPS

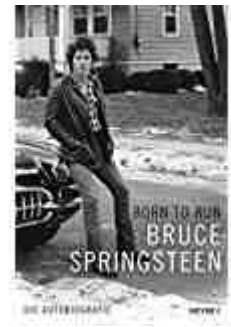


oder
 Am Ende aller Zeiten
 von Adrian J Walker
 ein postapokalyptischer Roman
 Will Edgar Frau und Kinder jemals
 wiedersehen, muss er 500 Meilen weit laufen
 durch ein zerstörtes Land und über die
 verbrannte Erde, von Edinburgh nach
 Cornwall. Zusammen mit einigen wenigen
 Gefährten begibt sich Edgar Hill auf einen
 Ultra-Marathon durch ein sterbendes Land.
 Startgebühr 14,99 EUR

**Ich sag ja nix,
 ich mein ja bloß**

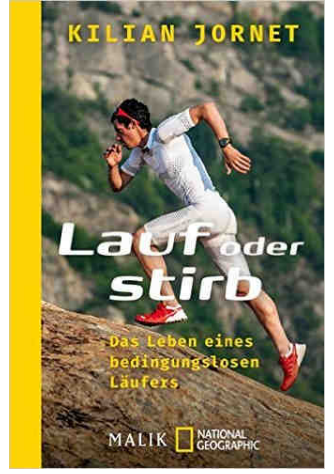
Wie langsam du auch laufen tust
 Du schlägst alle, die zu Hause
 geblieben sind

BORN TO RUN
 Die Autobiografie
 von Bruce Springsteen und Teja Schwaner



28 EUR

Lauf oder stirb
 Kilian Jornet
 Das Leben eines bedingungslosen Läufers
 13 EUR



BORN TO RUN
 Ein vergessenes Volk und das
 Geheimnis der besten und
 glücklichsten Läufer der Welt



13 bis 20 EUR



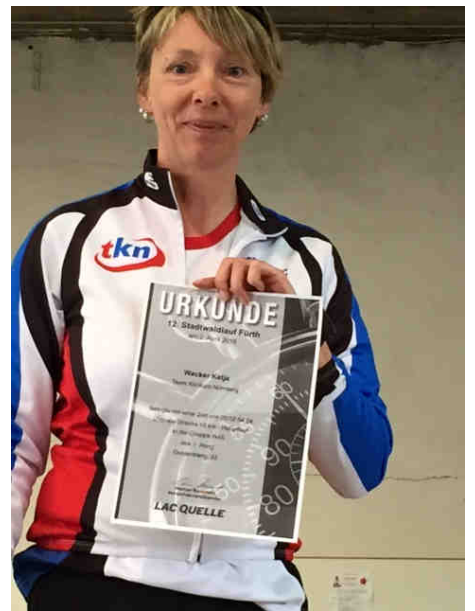
Tim Bendzko: Ich Laufe

Aus dem Album „Ich Laufe“

1,30/16 EUR



Waltraut Hadeler, Beate Mathes, Manuela Lang
Kersbacher Dreikönigslauf 2016



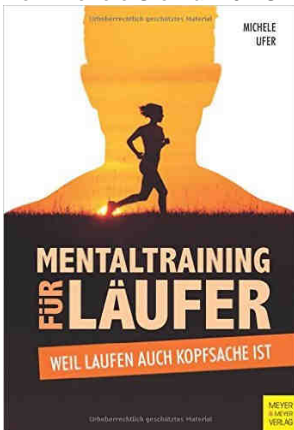
Katja Wacker – Fürther Stadtwaldlauf 2016

Mentaltraining für Läufer:

Weil Laufen auch

Kopfsache ist

von Michele Ufer für 20 EUR



Karsten Gothe
Welt Down Syndrom Tag Lauf 2016



Petra Hiller – Regensburg Marathon 2016

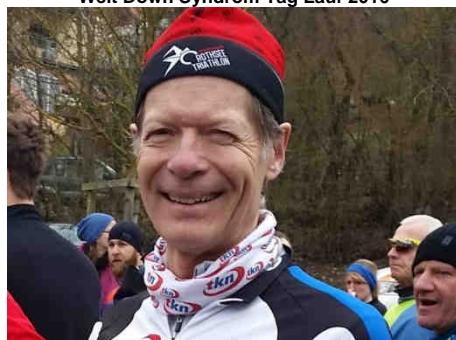
Der Junge, der rennt

Max Giesinger

Aus dem Album „Der Junge, der rennt“



1,30/16 EUR



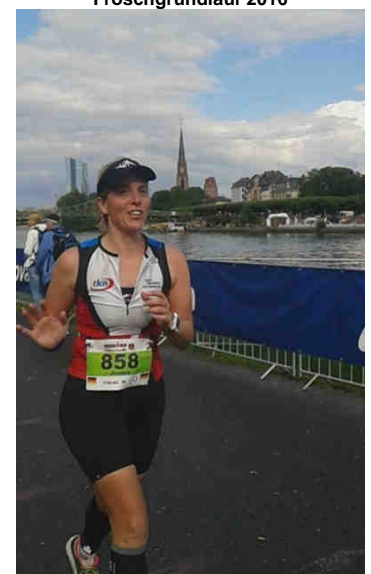
Helmut Steinke – Saaletal Marathon 2016



Froschgrundlauf 2016



Armin Roucka - Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf



Jessica Rupprecht – Ironman Frankfurt 2016

Ich sag ja nix,
ich mein ja bloß

Teppichläufer ab...



Seenland Marathon 2016



TKN-Ergebnislisten

Ohne Gewähr

Damit wir euch in den Ergebnislisten finden können! Anmeldung **BITTE** immer mit

Team Klinikum Nürnberg

und nicht mit TKN, Team Klinikum Süd, Team Klinikum Nürnberg e. V. oder...

Du findest Dich nicht in den TKN-Ergebnislisten!
Dann sende BITTE deinen LÄUFERINNEN NACHRICHTEN zur Info eine Mail.
laeuferinnen-nachrichten@team-klinikum-nuernberg.de
DANKE sagt der GÜNTER Fuhrmann!!!

Nürnberger Winterlaufserie 2016/17 am 19. November 2016

Name	Platz M/W	AK-Platz	AK	Zeit-Netto
10 Kilometer				
Uwe Dittrich	76	13	M50	00:48:13
Sabine Winterberg	15	4	W35	00:49:50
Alexander Bübel	83	3	M55	00:49:54

Weitere Informationen: <http://www.runningconcepts.de/winterlaeufe.htm>

12. Kunstweglauf in Rednitzhembach am 19. November 2016

Name	Platz M/W	AK-Platz	AK	Zeit-Netto
10 Kilometer				
Günter Fuhrmann	40	2	M60	00:44:36
Udo Reinfelder	41	3	M55	00:44:55
Michaela Vente Yubi	14	3	W40	00:53:12
Karl-Hermann Petersen	65	4	M60	00:54:12
Harry Langeneck	70	11	M55	01:01:14

Weitere Informationen/Ergebnisse/Bildergalerie: <http://www.powerbaers.de/>

15. Verona Marathon am 20. November 2016

Name	Platz M/W	AK-Platz	AK	Zeit-Netto
Marathon				
Helmrich Streimatter	759	31	SM55	03:35:44

Weitere Informationen: <http://veronamarathon.it/en/>

Memmeldorfer Schlosstaufenlauf am 20. November 2016

Name	Platz M/W	AK-Platz	AK	Zeit-Netto
10 Kilometer				
Steffen Witt	42	7	MHK	00:42:05.8

Weitere Informationen: <http://www.sc-memmelsdorf.de/>



TERMINE 2016/17

ohne Gewähr

Dezember

Sa, 10.12.2016 (C) Dinkelsbühl	Wald- und Crosslauf	1,1/3,5/10,4	www.tsv-dkb.de
So, 11.12.2016 Honolulu (USA)	Honolulu Marathon	M	http://www.honolulumarathon.org/
So, 11.12.2016 Bad Honnef	Siebengebirgsmarathon	M	http://www.tripower-rs.de/7g-marathon/
Sa, 31.12.2016 (SV) Nürnberg	14. Nürnberger Silvesterlauf	5 km 10 km, NW	http://www.team-klinikum-nuernberg.de/
Sa, 31.12.2016 (V) Seubersdorf	26. Seubersdorfer Silvesterlauf	5 km 9.600 m	http://www.lauftreff-seubersdorf.de/Seite%204.html
Sa, 31.12.2016 Zürich	13. Neujahrsmarathon Zürich Start: Mitternacht	10 km, HM M	www.neujahrsmarathon.ch
Sa, 31.12.2016 (V) Amberg	26. Amberger Silvesterlauf	5 km 7.500 m	http://www.cis-amberg.de/
Do, 31.12.2016 (V) Bad Staffelstein	7. Adam-Riese-Silvesterlauf	10 km	www.obermain-marathon.de
Sa, 31.12.2016 Pleinfeld	9. Pleinfelder Silvesterlauf (LC16) Endlauf: Läufer-Cup 2016 Bezirk Mfr.-Süd	5.100 m 9.500 m	www.arriba-goepfersdorf.de

Januar

So, 01.01.2017 Dinkelsbühl	9. Dinkelsbühler Neujahrslauf um die Altstadt (Benefizlauf)		http://www.tsv-dinkelsbuehl.de/
Fr, 06.01.2017 (V) Kersbach	30. Kersbacher Dreikönigslauf JUBILÄUMSLAUF	6 km 12 km	www.djk-kersbach.de
Fr, 06.01.2017 (V) Schwäbisch Hall	32. Dreikönigslauf	10 km	http://3koenigslauf.de/
Sa, 07.01.2017 Falkenstein	38. Neujahrsberglauf	3 / 11,5 / 20,7 km	www.neujahrsberglauf.de
So, 08.01.2017 (TREPPE) Berlin	17. Towerrun (29 Etagen) (0.4) Die 465 Stufen von Berlin	400 m flach plus 465 Stufen	http://www.tus-neukoelln.de
Sa, 14.01.2017 Karlstadt	27. Staustufenlauf	7,5/15 km	http://www.lg-karlstadt.de/
Sa, 14.01.2017 Hersbruck	8. MTP Wintermarathon 2016	M	http://www.mtp-hersbruck.de/
Sa, 14.01.2017 Regensburg	5. Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum	HM (14x1,5km, +/-600 Hm)	www.regensburg-marathon.de
Sa, 14.01.2017 Nürnberg	Nürnberger Winterlaufserie (L2)	10/15 km	http://www.runningconcepts.de/winterlaeuft.htm
So, 15.01.2017 Dinkelsbühl	16. Dinkelsbühler Stadtlauf (Winterlauf)	1/3,5 km 10 km	www.tsv-dinkelsbuehl.de
So, 15.01.2017 Houston (USA)	Houston Marathon	5km/HM/M	http://www.chevronhoustonmarathon.com/
Mi, 18.01.2016 (TREPPE) Magdeburg	19. Magdeburger Uni-Hochhauslauf	232 Stufen	http://www.hochhauslauf.ovgu.de/
So, 22.01.2017 Las Palmas (ESP)	Gran Canaria Maratòn	10 km / HM / M	www.grancanariamaraton.com
So, 22.01.2017 Eckental/Forth	40. Eckentaler Crosslauf JUBILÄUM MFR-Cross-Meisterschaft 2017	3.500 m / 6,340 m	http://www.lg-eckental.de/
Sa, 28.01.2017 Hanau/Rodgau	18. 50 km Ultramarathon	50 km	www.rlt-rodgau.de
So, 29.01.2017 Coburg	13. Coburger Wintermarathon (ohne Zeitnahme)	M	http://www.coburg-marathon.de/
So, 29.01.2017 Neutras	57. Prellsteinrennen	12 km	http://prellsteinrennen.de/

Februar

So, 05.02.2017 (SV) Bad Füssing	24. Johannisbad-Thermen-Marathon	10 km HM, M	http://www.thermen-marathon.de/
Sa, 12.02.2017 Eisenach/TH	11. Kristallmarathon im Bergwerk Merkers	10km/HM/M	http://www.erlebnisbergwerk.de/de/index.html
So, 19.02.2017 (Cross) Kemmen	2. Maintal-Cross BLV-Cross-Meisterschaft 2016	8,6 km	www.maintal-cross.de
Sa, 19.02.2017 Nürnberg	Nürnberger Winterlaufserie (L 3)	10/20 km	http://www.runningconcepts.de/winterlaeuft.htm
Sa, 25.02.2017 (Cross) Indersdorf	13. Indersdorfer Crosslauf KreisMsch. Oberbayern Nord 2017	4/7km	www.sg-indersdorf.de
So, 26.02.2017 Tokyo (JPN)	Tokyo Marathon	M, 10 km	http://www.tokyo42195.org/2014en/





TKN Triathlon TrainingsTage



Auch 2017 veranstalten wir unsere Triathlon-Trainingstage am Rothsee zur Vorbereitung auf Challenge Roth und andere Wettkämpfe am:

Sonntag, den 11.06.2017

Sonntag, den 18.06.2017

Sonntag, den 20.08.2017

Treffpunkt:
Strandcafe Birkach, An der Rothsee-Vorsperre

Programm ab 9:00 Uhr

Schwimmen im Rothsee (unterschiedliche Distanzen, unterschiedliche Gruppen)

Zwischen 11:00 und 11:30 Uhr:

Abfahrt der Radgruppen (8 - 12 Gruppen, je nach Leistungsstärke : 95 -120 Km, Helmpflicht!). Wir werden die Challenge-Radstecke abfahren und dabei auf die wichtigsten Etappenpunkte wie Wechsel- und Verpflegungszonen sowie Stimmungsnerster eingehen. Außerdem gibt es viele Tipps zur Wettkampftaktik.

Zum Schluss (je nach Rückkehr Radausfahrt):
Laufen am/um den Rothsee (5-12 Km)

Geselliger Teil:

Nach dem Schwimmen besteht die Möglichkeit gemeinsam im Strandcafe Birkach zu frühstücken bevor wir uns auf die Radstecke begeben. Natürlich kann man auch erst zum Radfahren kommen. Nach dem Laufen bleibt vielleicht auch noch etwas Zeit auf ein kleines Getränk im Strandcafe einzukehren.

Kosten:

- Mitglieder Team Klinikum Nürnberg kostenfrei
- Nichtmitglieder 1,00 Euro (Versicherungsgebühr)

Teilnahmevoraussetzungen:

- ca. 100 km am Stück Rennradfahren können
- Technisch einwandfreies Rennrad oder Zeitfahrmaschine
- Helmpflicht, Klickpedale, ausreichende Eigenverpflegung
- den Anweisungen der Guides ist Folge zu leisten, StVO einhalten

Bei Fragen

Tim Keßler
tim.kessler@web.de
0173-97528770

Markus Schillinger
schillinger.markus@gmx.de
0160-94747652

Werner Bruns
wernerbruns@gmx.de
0172-8914102

www.team-klinikum-nuernberg.de

Vorbereitungstraining für den Rothsee-Triathlon mit Team Klinikum Nürnberg e.V.

Auch dieses Jahr veranstalten wir wieder unser Triathlontraining zum Kennenlernen der Radstecke des Rothseetriathlons.

Wann: Am 19.05.2017 am 09.06.2017 (Freitagabend, 18:00 Uhr)

Treffpunkt: Seezentrum Heuberg 18:00 Uhr, Am Rothsee 1, 91161 Hiltpoltstein 18:00 Uhr Abfahrt der Radstecke (2 – 3 Radgruppen , ca. 42 Km, **Helmpflicht!**).

Wir werden die Radstecke des Rothsee-Triathlons abfahren und uns die Wechselzonen anschauen. Dabei wollen wir uns die Radstecke einprägen. Zum Schluss (wer will) Laufen am/um den Rothsee (Wettkampfstrecke o. nach eigener Gestaltung).

Kosten:

- Mitglieder Team Klinikum Nürnberg kostenfrei
- Nichtmitglieder 1,00 Euro (Versicherungsgebühr)

Bei Fragen:

Tim Keßler

Markus Schillinger

Werner Bruns

tim.kessler@web.de

schillinger.markus@gmx.de

wernerbruns@gmx.de

0173-97528770

0160-94747652

0172-8914102

www.team-klinikum-nuernberg.de

März

So, 05.03.2017 Antalya (TR)	12. Runatolia Marathon	10km/HM/M TeamM	http://www.runatolia.com/
So, 11.03.2017 Birkach-Rothsee	24. Rothseelauf (LC1)	5,2/10,4 km	http://www.runningconcepts.de/
Sa, 11.03. 2017 (V) Nürnberg	8. Nürnberger Frühjahrslauf 2. Nürnberger Halbmarathon	5/10 km HM	http://www.fruehjahrslauf.com/
So, 12.03.2017 Kandel	42. Int. Bienwald-Marathon 39. Nationaler Halbmarathon	HM, M	http://bienwald-marathon.de/
So, 12.03.2017 (VS) Bamberg	8. Kaiserdomlauf Bamberg <small>mit Bamberger Stadtmeisterschaft Ofr. Meisterschaft & 1. Wertungslauf des Raiffeisencup 2016</small>	10 km	www.kaiserdomlauf.de
Sa, 18.04.2017 (U) Nürnberg	21. Selbst-Transzendenz 6 Stunden-Lauf	6 Stunden	www.srichinmoyraces.org/de http://de.srichinmoyraces.org/
So, 19.03.2017 (SV) Bad Windsheim	16. Bad Windsheimer Weinturm-Lauf	2/5/10 km HM	www.weinturm Lauf.org
So, 19.03.2017 Fürth	7. Welt Down Syndrom Tag Marathon	HM, M, 6 Std.	http://www.welt-down-syndrom-tag-lauf.de/

April

So, 01.04.2017 (V) Wendelstein	20. Wendelsteiner Panoramalauf JUBILÄUM	5/10,5 km	www.tsv-wendelstein.de
Sa, 01.04.2017 (VS) Adelsdorf/Neuhaus	25. Neuhauser Straßenlauf BLV-10km-Meisterschaft 2016	5.800 m 10 km	www.laufen-tsvneuhaus.de
So, 02.04.2017 Freiburg	14. Freiburg Marathon	HM, M	http://www.marathon-freiburg.com/
Sa, 08.04. 2017 Ramsthal	8. Saaletal-Marathon	HM / M	http://saaletal-marathon.de/
Sa, 08.04.2017 (B) Bad Frankenhausen	39. Internationaler Kyffhäuser-Berglauf mit 15. TNT-Kyffhäuser-Berg-Marathon	14 km HM, M	www.kyffhaeuser-berglauf.de
Sa, 08.04.2017 (CW) Fürth	14. Fürther StadtWaldlauf	10 km HM	http://www.lacquelle.de/
Sa, 08.04.2017 Hiltpoltstein-Roth	7. HiRo Run 21,1 Mfr-HM-Meisterschaft 2016	HM	http://www.hiro-run.de/



STAMMTISCHTERMINE 2017

LA COMMEDIA, Allersberger/Ecke Schützenstr. 2 ab 19:45 Uhr

10. JANUAR 2017

14. Februar 2017

14. MÄRZ 2017

11. April 2017

9. MAI 2017

13. Juni 2017

11. JULI 2017

8. August 2017

12. SEPTEMBER 2017

10. Oktober 2017

14. NOVEMBER 2017

12. Dezember 2017

