

Vorstellung Betreuer und Betreuerinnen



Hanspeter Mangold – ich bin seit 2001 Mitglied im TFF. Damals habe ich mich mit vielen anderen auf den Berlin-Marathon vorbereitet. 27 Marathons habe ich beendet. Vor mehr als einem Jahr habe ich einen Herzinfarkt gehabt und laufe jetzt keine Langstrecke mehr. Im Verein bin ich im Vorstand und als Laufbetreuer aktiv.



Mein Name ist Sabine Plangger, ich bin 62 Jahre alt und seit 2009 Mitglied beim TFF. Als ich damals zum TF kam habe ich gleich an einem Marathon-Vorbereitungskurs für den Berlin-Marathon 2010 teilgenommen und diesen dann zusammen mit 100 anderen TF-lern erfolgreich absolviert. Seitdem habe ich neun Marathon- und zahlreiche Halbmarathon-Läufe bewältigt, und das Laufen mit anderen Gleichgesinnten beim TF macht mir nach wie vor großen Spaß. Seit einigen Jahren bin ich im Verein auch als Laufbetreuerin aktiv und freue mich nun darauf, mit euch in unseren neuen Kurs zu starten.

Eberhard Schraivogel – ich bin seit 2000 Mitglied beim TFF und habe im Jahr 2001 den Marathonkurs besucht und erfolgreich abgeschlossen. Seit zwanzig Jahren bin ich als Laufbetreuer tätig und habe schon mehrere Laufkurse begleitet.



Hallo ich bin Alexander und bin 54 Jahre alt. Ich bin 2008 über den Berlin-Marathon-Kurs zu TFF gekommen und war dann auch vom Marathon bis zu 3000m Bahnläufen unterwegs und bin auch als Laufbetreuer beim TFF tätig. Nun freue ich mich, euch mein Wissen und Erfahrung weiter zu geben.

Johanna Friedel – Ich bin 2022 über den ersten Outdoor-Fitness-Kurs zum TF gekommen. Davor bin ich meistens alleine kürzere Strecken gelaufen, habe aber auch schon einen Halbmarathon hinter mir. Im Herbst letzten Jahres habe ich die Fortbildung zur Lauftreffbetreuerin begonnen und freue mich nun darauf, zum ersten Mal einen Kurs von Anfang an als Betreuerin zu begleiten.



Simone Tontsch – 2022 habe ich einen Ausgleich zum Yoga gesucht und zum ersten Mal im Leben einen Ausdauersport begonnen. Mit Hilfe der Coaches des Outdoorfitness habe ich es in neun Monaten von 0 auf 10 km geschafft! Diesem tollen Team durfte ich nun beitreten und darf das Lauftraining mit Yoga und Stretching

bereichern.

Hallo zusammen! Mein Name ist Norbert Schempp und ich bin 58 Jahre alt. Beim TF Feuerbach laufe ich seit 2008. Damals habe ich an einem Marathonkurs teilgenommen und bin in den Jahren danach 4 Marathons und zahlreiche Halbmarathons gelaufen. Nach Corona (und einigen Kilo´s zu viel) bin ich zum TFF zurückgekehrt und habe es nicht bereut.(OK, manchmal am Berg).

Ich habe wieder Spaß am Laufen, den ich gerne teile.



Josef Steimle – ich bin 66 Jahre alt und seit 2008 Mitglied beim TFF. Auch ich bin wegen des Vorbereitungskurses auf den Berlin-Marathon zum Verein gekommen, und habe viele Gleichgesinnte getroffen. Seither sind es 31 absolvierte Marathons geworden und ich möchte meine Erfahrungen gerne an interessierte Läufer weitergeben. Im Verein bin ich seit 2016 Laufbetreuer und freue mich schon auf gemeinsame Läufe.

Läufe.

Dein Betreuer team

| | | | |
|-------------------|----------------------|-----------------|---------------|
| Hanspeter Mangold | Johanna Friedel | Simone Tontsch | Josef Steimle |
| Sabine Plangger | Eberhard Schraivogel | Norbert Schempp | Alex Wenzel |