

# GERTRAUD WÜHRER



Geboren am **26.10.1952**

Seit **1998** im Verein

## **Steckbrief:**

*Im Jahr 184 durch die Trimm-Trab Bewegung der AOK zum Laufen gekommen. 1x wöchentlich 1 Std. Joggen im Griesbacher Forst, unter der Leitung von Walter Janda. Nach 5 Jahren Pause 1993 wieder mit dem Laufen begonnen. Ab August 1993 nach Plan von Herbert Steffny für einen Marathon. Seit 1998 nach den Trainingsplänen der Ruhstorfer Leichtathletikgruppe (Ludwig Grasmann) trainiert*

## **Hobbys:**

*Lesen, Skifahren, Langlaufen*

## **Die größten Erfolge**

<b>Dritte Deutsche</b>	<b>Mannschaft</b>	<b>2006</b>	<b>10 km Straße</b>	<b>AK W45+</b>	<b>Regensburg</b>
<b>Bayerische Vizemeisterin</b>	<b>Mannschaft</b>	<b>2002</b>	<b>10 km Straße</b>	<b>AK W35-45</b>	<b>Ebershausen</b>
<b>Bayerische Vizemeisterin</b>	<b>Einzel</b>	<b>2007</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>AK W55</b>	<b>Ruhstorf</b>

<i>Südbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2000</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W45</i>	<i>Eggenfelden</i>
<i>Südbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2000</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>allgemein</i>	<i>Eggenfelden</i>
<i>Südbayerischer Vizemeister</i>	<i>Einzel</i>	<i>1998</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W45</i>	<i>Freising</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>1999</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W45</i>	<i>Otterskirchen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2001</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W40+</i>	<i>Osterhofen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2004</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W50</i>	<i>Passau</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2005</i>	<i>Berglauf</i>	<i>AK W50</i>	<i>Hauzenberg</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2005</i>	<i>10 km Straße</i>	<i>AK W50</i>	<i>Osterhofen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2005</i>	<i>Berglauf</i>	<i>AK W50+</i>	<i>Hauzenberg</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2005</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>allg./AK W45+</i>	<i>Eggenfelden</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2005</i>	<i>10 km Straße</i>	<i>AK W50+</i>	<i>Osterhofen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2007</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W55</i>	<i>Osterhofen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2007</i>	<i>Halbmarathon</i>	<i>AK W55</i>	<i>Ruhstorf</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2008</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W55</i>	<i>Passau</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Mannschaft</i>	<i>2011</i>	<i>Berglauf</i>	<i>AK W45+</i>	<i>Schwarzach</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2012</i>	<i>Halbmarathon</i>	<i>AK W60</i>	<i>Deggendorf</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2017</i>	<i>Berglauf</i>	<i>AK W65</i>	<i>Otterskirchen</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2018</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W65</i>	<i>Arnstorf</i>
<i>Niederbayerischer Meister</i>	<i>Einzel</i>	<i>2019</i>	<i>Crosslauf</i>	<i>AK W65</i>	<i>Dingolfing</i>

**Gewinner**

**1998**

**Landkreislaufcup**

**AK W40**

**Landkreis Passau**

**Gewinner**

**2007**

**Landkreislaufcup**

**AK W55**

**Landkreis Passau**

**Gewinner**

**2010**

**Landkreislaufcup**

**AK W55**

**Landkreis Passau**

## **Bestleistungen**

**1500 m**

**6:04,50 min**

**1998**

**Hauzenberg**

**3000 m**

**12:50,35 min**

**1999**

**München**

**5000 m**

**21:35,58 min**

**2000**

**Pocking**

**10000 m**

**48:05 min**

**2004**

**Pocking**

**10 km**

**45:20 min**

**2000**

**Karlstadt**

**Halbmarathon**

**1:38.25 Std.**

**2000**

**Schweinfurt**

**Halbmarathon**

**3:40.39 Std.**

**1995**

**München**