

# Newsletter



Januar – März 2015



Rainer, Angelika und Michael beim **Ottenbacher Winter Sylvesterlauf** am 31.12.14 über Schnee und Eis, ..... aber schnee war's und danach gab's in der Halle Weißwürste bei Blasmusik...

Ergebnis 10,5 km:

Rainer 1.0018 und damit 13. in der M50

Michael 1.00.38 und damit 14. in der M50

Ergebnis 6,5 km:

Angelika wurde 1. in ihrer Alterklasse W55 in 40,05 Min. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !!!!



**Winterlaufserie Göppingen – 2 Lauf am 17.1.2015:**

Andreas wurde 17. in der AK35 in 53.44 Min.

Gabi S. wurde 3. in der AK50 mit 55.20

Norbert wurde 2. in der AK65 mit 53.36

und Gabi B. fehlt auf der Ergebnisliste – aber laut eigener Angabe lief sie auch die 10 km in einer Stunde 40 sec. und wurde 1. in der W60



**Faschings-Radeln in Straßdorf am 6.2.15**

RalFFFF und Rainer kamen mit ihrem heißen Radlerdress und zeigten ihre strammen Wadeln, und Wilfried wünschte sich dazu das Lied „Anton“.....

# 24 Stunden im Sattel

Indoor-Cycling: Die Straßdorfer Gerd Hinderberger und Michaela Rieger nehmen an 24h-Challenge teil

Die beiden Ausdauersportler Gerd Hinderberger und Michaela Rieger (RRC Petticoat Straßdorf) waren bei Deutschlands größter Indoor-Cycling Veranstaltung in Moosbach mit dabei. Hier strampelten Hinderberger 14 und Rieger 24 Stunden für den guten Zweck.

JAN-PHILIPP STROBEL

Insgesamt rund 800 Teilnehmer radelten beim 24-Stunden-Indoor-Cycling-Marathon zugunsten der Nürnberger Land Tafel in der Moosbacher Bürgerhalle. Doch neben dem guten Zweck fuhren Gerd Hinderberger und Michaela Rieger vor allem wegen des vorausseilenden Rufes der bekannten Veranstaltung nach Moosbach. „Die Stimmung dort war einfach gigantisch, noch besser als vorge-

stellt“, schwärmte Rieger. Die 48-Jährige saß einen kompletten Tag auf dem Fahrrad, schaffte die Herausforderung von 10 Uhr morgens bis am nächsten Tag um dieselbe Uhrzeit zu fahren – ohne Schlaf, mit nur kleinen Pausen. Warum man sich überhaupt so lang auf ein Fahrrad setzt erklärt Gerd Hinderberger kurz: „Man hat schon so viel gemacht und sucht immer wieder aufs Neue den Kick.“ Hinderberger selbst musste nach 14 Stunden allerdings aufhören, ihn hatte eine Woche vorher die Grippe erwischt. „Ich war immer noch angeschlagen. Ich bin dann nach 14 Stunden zu Michaela gegangen und hab gesagt, dass ich nicht mehr kann – das hat mich natürlich schon geärgert.“

Michaela Rieger dagegen dachte – gesundheitlich für – gar nicht erst ans Aufgeben, auch wenn 24 Stunden sogar für einen trainierten Sportler eine extreme



Gerd Hinderberger und Michaela Rieger auf dem Indoor-Rad.

Herausforderung sind. „Ich hatte zwar immer mal wieder Phasen, in denen die Beine sehr schwer wurden, aber ich hab mich von der super Stimmung in der Halle mitreißen lassen. Von den Leuten, der Musik, von allem“, so Rieger. „Man muss im Kopf etappenweise denken,

darf sich nicht die ganze Strecke oder Restzeit im Kopf vorstellen“, erklärt Hinderberger, denn nur so sei es überhaupt möglich eine solche Herausforderung durchzuhalten. Für beide sei es ein weiteres Ziel, einen solchen Wettkampf nach Schwäbisch Gmünd zu holen. „Die 12-Stunden-Challenge im Freibad war im Sommer 2014 schon gut, doch so ein Wettbewerb wäre nochmals gigantisch“, so Hinderberger. Der 55-Jährige möchte aber auf jeden Fall nochmals nach Franken: „Ich will die 24 Stunden bei voller Gesundheit noch fahren.“

Auch einige Profisportler wie Triathleten saßen in Moosbach auf den Rädern: „Da haben sich ginige für Wettkämpfe vorbereitet“, sagt Michaela Rieger, die selbst nicht explizit für die Challenge trainiert hatte. „Man hält sich normal fit mit Laufen und Ausdauertraining“, so Hinderberger über die Vorbereitung.

## Michaela und Gerd am 7.2. in Moosbach (Nürnberg) beim 24-Std. Radeln

Leider musste Gerd noch grippegeschwächt nach 13 Stunden aufgeben, fuhr aber die letzte Stunde noch solidarisch mit der Michaela mit. Beide waren total begeistert von dem super Event und der tollen Stimmung.... und sind 2016 wieder dabei.... wer kommt auch mit ?????



Samstag 10 Uhr – Start



Gerd dabei bis 23 Uhr



Michaela 0.00 bis 1.00 Uhr



Michaela 6.00-7.00 Uhr



Gerd wieder von 9.00-10.00 Uhr mit Michaela am Sonntag Morgen.

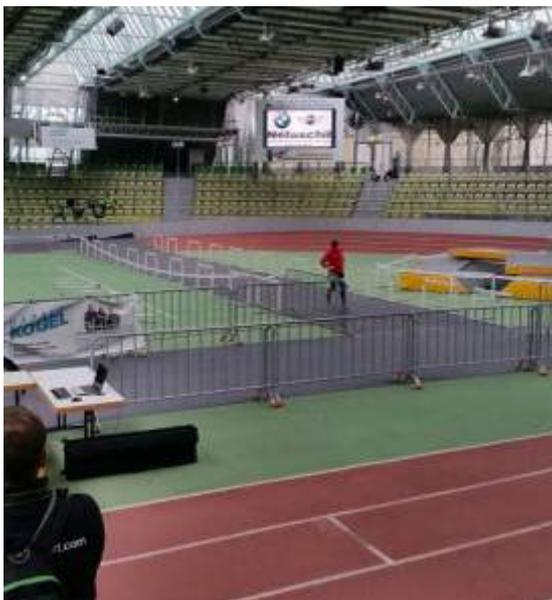




Freitag der 13. – Weiberfasching Waldhausen: Alexandra, Hansi und Bettina, Elke und Andy....



... und anschließend Alexandra ab nach Abu Dhabi.... Da herrscht das ganze Jahr Fasching mit der ollen Verkleidung....



Winterlaufserie 6,5 in Sindelfingen: Ralle probierte sein Knie aus und erreichte in 1.02:08 Std. das Ziel.... Aber er war nicht allein wie auf Bild 1 – sondern 500 Mitstreiter....davon wurde er 255. und in seiner AK der 44.

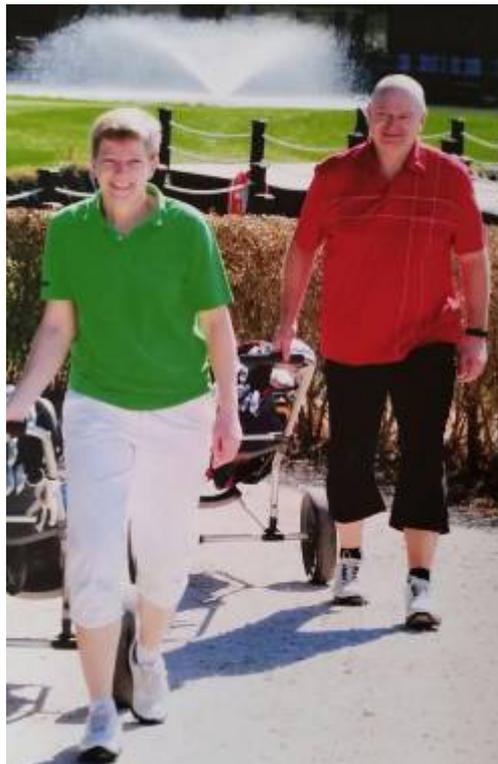


### **3. und letzten Lauf der Winterlaufserie von 10 km bei der DJK Göppingen**

Andreas Lasermann hat gefinisht mit 53:02 Platz 11 in der M 35

Gabi Sobl hat gefinisht mit 55:03 Min. Platz 2 in der W 50

Norbert Hahn hat gefinisht mit 53:06 Platz 2 in der M 65



#### Erste März-Woche:

Die Sobls golfen in der warmen Türkei, während wir uns an der Heizung den Popo wärmen...



Sonntag Morgen – Trainingslauf am 8.3. und dann anschließend Einkehr bei Rainers „Tag der offenen Tür“ zum Frühstück....



### Gmünder Stadtlauf 14. März 2015 – 10 km

Elke Wagner: 8. Platz W45 – 56.38 Min.

Angelika Passler: 2. Platz W55 – 1.04 Std.

Heinz Passler: 22. Platz W55 – 1.06 Std.

Jolyn Passler: 12. Platz WJU20 – 1.12 Std. (ihr erster Lauf)

und Freund Kevin ist laaaangsam mit Jolyn mitgelaufen (wenn das nicht Liebe ist....)



**Gmünder Stadtlauf 14. März 2015 – 21,1 km**

Saskia Conradt: 3. Platz Hauptklasse - 1.55 Std.

Gabi Sobl: 2. Platz W50 – 1.58 Std.

Michaela Rieger: 6. Platz W45 – 2.10 Std

**Mannschaft Damen Halbmarathon: 1. Platz !!!**



Die **Renntag-Freiluftsaion** wurde eröffnet....von Gabi und Rainer....  
Ganz heimlich sind sie losgefahren – Mittwoch 18.3. – da wollen wir auch mit.....



Neuer Anfänger-Laufkurs in Lorch mit den Trainern Elke, Gabi und Ralph



**29. März – Halbmarathon in Freiburg – Michael (wie immer in kurzer, sexy Hose) mit dem AOK Running Team**

Platz 4568 nach Einlauf  
Platz 3570 nach Geschlecht  
Platz 525 in seiner AK 50  
Nettozeit 2.07 Std.



## Vorausschau 2015

### Geburtstage im 2. Quartal 2015

26.04. Flory wird .....“gscheit“  
05.05. Ingrid B.  
06.05. Jürgen  
10.05. Alexandra  
11.05. Moni  
16.05. Norbert  
20.05. Gabi S.  
01.06. Gerhard  
02.06. Gabi D. wird .... 50  
21.06. Silvia  
30.06. Karl



### **Ostalb-Laufcup 2015**

25.04.15 Kapfenburg-Panoramalauf (10 km)  
16.05.15 Ipf-Ries-Halbmarathon  
20.06.15 Essinger Panoramaläufe (10,5 + 23 km)  
13.09.15 Lauterner Landschaftläufe (12,6 + 23,5 km)  
24.10.15 Alb-Marathon (10, 25 + 50 km)

### **Frauenläufe:**

11. April 2015 in Stuttgart AOK Frauenlauf 6,5 km und Nordic Walking  
30. Mai 2015 Frauenlauf am Bodensee 5 km und 10 km  
25. Juni 2015 - 2. Ulmer Frauenlauf – 1 Stunde



### **Sonstige Läufe in der Nähe oder besonders schön:**

04.04.15: Öpfinger Osterlauf HM und 10 km  
12.04.15: Käppeleslauf Ruppertshofen und Schorndorfer Citylauf  
03.05.15: 9. Ulmer Stadtlauf  
10.05.15: Welzheim Marathon und HM  
16.05.15: Bad Waldseer Lauffieber Marathon, HM und 10 km  
06.06.15: Illermarathon + HM  
06.06.15: Ulmer Münsterlauf  
18.07.15: Reschenseelauf 15,2 km  
20.09.15: Tegernseelauf HM und 10 km  
11.10.15: Ulm HM + 10km



## **Halbmarathons:**

04.04.15: Öpfinger Osterlauf  
10.05.15: Welzheim  
16.05.15: Bad Waldsee  
16.05.15: Ipf-Ries  
06.06.15: Illermarathon + HM  
13.09.15: Lautern 23,5  
20.09.15: Tegernseelauf  
11.10.15: Ulm  
24.10.15: Rechberglauf 25 km



## **Marathon Termine in der Nähe:**

10.05.15: Welzheim



## **Rad-Events:**

26.04.15: Hügeltour Plüderhausen 50/95/145/192 km <http://www.huegeltour.de/4616/index.html>  
05/15: Stauferlandrundfahrt Kuchen 41/77/115/155 km <http://www.ftsv.de/abteilungen/stauferland-rtf/>  
31.05.15: Rund um Stuttgart 71/122/161 km <http://www.rtc-stuttgart.de/rus/aus>  
25.-27.06.15: Tour Gingko <http://www.tour-ginkgo.de/>  
21.06.15: Birenbacher Bergelestour 78/120 km [www.radsport-birenbach.de/](http://www.radsport-birenbach.de/)  
28.06.15: Alb Extrem 180/210/250 km [www.albextrem.de](http://www.albextrem.de)  
28.06.15: Dreiländer Giro Nauders 118,5 + 168 km [www.dreilaendergiro.at](http://www.dreilaendergiro.at)  
19.07.15: Tannheimer Tal 85/130/224 km <http://www.rad-marathon.at/>  
16.08.15: Nordschwarzwald 211 + 250 km <http://www.rv-pfeil-magstadt.de/radmarathonradtouristik/>  
12.09.15: Bodensee 80/150/210 km <http://www.bodensee-radmarathon.ch/>

## **Welzheim Triathlon 4.Juli**

[http://www3.tsfwelzheim.de/wordpress/?page\\_id=9777](http://www3.tsfwelzheim.de/wordpress/?page_id=9777)



### Staffelwettbewerb

3 Personen bilden eine Mannschaft.  
Eine/-r schwimmt, eine/-r fährt Rad und eine/-r läuft.

Schwimmen – 0,6 km

Eine Runde im Aichstrutsee Wenn die Wassertemperatur unter 14°C liegt, findet ein Duathlon statt.

Radfahren – 21 km

Eine Runde. Die Strecke ist teilweise für den Verkehr gesperrt. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Es gilt Rechtsfahrgebot. Windschattenfahren ist nicht erlaubt.

Wichtig: Helmpflicht (Radsportspezifisch geprüfter Helm).

Laufen – ca. 5 km

Eine Strecke durch den schönen Welzheimer Tannwald

Anmeldegebühr

Einzelwettbewerb: 27,- € – ab 4. Mai: 30,- €

Staffelwettbewerb: 42,- € – ab 4. Mai: 50,- €

### Mindestens 3 Mannschaften:

*Schwimmen:* Ralf, Jürgen, Gabi S. ?????

*Radfahren:* Rainer, Andy, Elke P. ?????

*Laufen:* Micha, Hansi, Antje ?????

wer macht mit ? Wir suchen Schwimmer.....