

# Newsletter



April 2015



Ausgleichstraining Mittwoch Abend mit Stepp-Aerobic.....  
Die Männer stellten sich echt gut an !!!!!



Die Halle war voll und alle wollen das wiederholen !!!!



April 2015: Elke und Andy haben in Perth (Australien) das Laufteam Elke vertreten – jetzt sind wir international bekannt !!!!



### **Laufteam Elke beim Frauenlauf Stuttgart**

Neunzehn Frauen führen gemeinsam aufs Messegelände Stuttgart zum 2. AOK Frauenlauf, der eine Distanz von knapp 7 km anbot und zwar in den Disziplinen Laufen, Walking/Nordic Walking und Kinderwagen schieben. Fast Tausend Frauen folgten dem Aufruf gerne, denn vom Startgeld ging eine Gebühr an das Frauenhaus Stuttgart. Das Laufteam Elke war mit 14 Läuferinnen und 5 „Stöcklerinnen“ eines der größten Gruppen und will nächstes Jahr die größte werden!



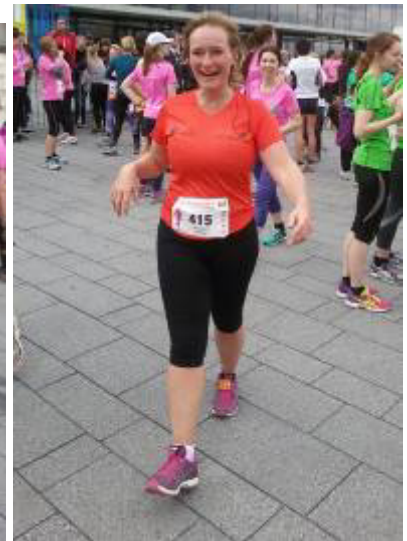
Super Stimmung – tolles Wetter und ein toller Tag.... Nach dem Lauf gings noch ins Städtle zum Kaffee trinken und shoppen....  
Ein gaaaaanz entspannter Tag OHNE Männer....



Vor dem Lauf auf der Messe ohne Alkohol .....

nach dem Lauf auf der Königsstraße mit Bier und Aperol (reimt sich)





Silke war die Schnellste – Alexandra die Entspannteste....

Platz	Name	AK Platz	Zeit
87	114 Silke Brenner	W45 1966 8	0:37:36 (93) 0:37:48
98	863 Gabi Sobl	W50 1963 7	0:37:57 (102) 0:38:10
102	729 Kathrin Rüs.	W25 1990 22	0:38:05 (107) 0:38:18
162	51 Ingrid Behrend	W55 1958 7	0:39:54 (168) 0:40:05
166	277 Florinela Gross	W40 1975 18	0:39:58 (174) 0:40:09
168	908 Elke Tellbach	W45 1970 25	0:39:58 (173) 0:40:09
169	369 Barbara Hohenst.	W50 1962 14	0:39:59 (175) 0:40:10
170	274 Sabine Grimm	W45 1966 26	0:39:59 (176) 0:40:11
175	133 Gabriele Bundsch.	W60 1953 2	0:40:06 (183) 0:40:17
210	475 Beate Kornau	W30 1982 27	0:41:25 (221) 0:41:35
276	649 Elke Peischl	W55 1957 11	0:42:52 (284) 0:43:04
460	415 Alexandra Kienzle	W45 1968 60	0:46:27 (475) 0:46:38
583	972 Silvia Waibel	W45 1968 70	0:49:18 (590) 0:49:29

von 714 Läuferinnen 144 Nordic Walkerinnen und 4 Kinderwagen-Läuferinnen

12. Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2:36:21

Silke Brenner 37:36 37:48

Kathrin Rüschenpöhler 38:05 38:18

Ingrid Behrend 39:54 40:05

Florinela Gross 39:58 40:09

18. Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2:45:01

Elke Tellbach 39:58 40:09

Sabine Grimm 39:59 40:11

Beate Kornau 41:25 41:35

Elke Peischl 42:52 43:04

(Gabi Sobl vergessen und Barbara ???)

von 58 Mannschaften



Gabi Beim Käppeleslauf in Ruppertsjpfen am 12. April – hier mit Tim vom Sportshop Am Limit. Gabi wurde 2. in ihrer Alterklasse mit einer super Zeit von 55.54 Min. und bereitet sich somit gut auf ihren Marathon vor.



**Altstadtlauf in Schorndorf am 12. April:**  
22 Teilnehmer/innen, davon 9 Männer und 13 Frauen



Schnell noch Dehnen..... und dann geht's los..... 4 Runden mit Pflastersteinen...



Dietmar überholt in der letzten Runde die zwei gelben Nachbarn.... Hansi und Andy...



Antje in Blau auf der Überholspur - und die Barbara kam im Sauseschritt hinterher....



Heike und Kerstin, die beiden Schwestern, gefolgt von unserer Petra



Trinkpause für Gabi, Ingrid und Marion – Michael, Elke und Flory starten durch....

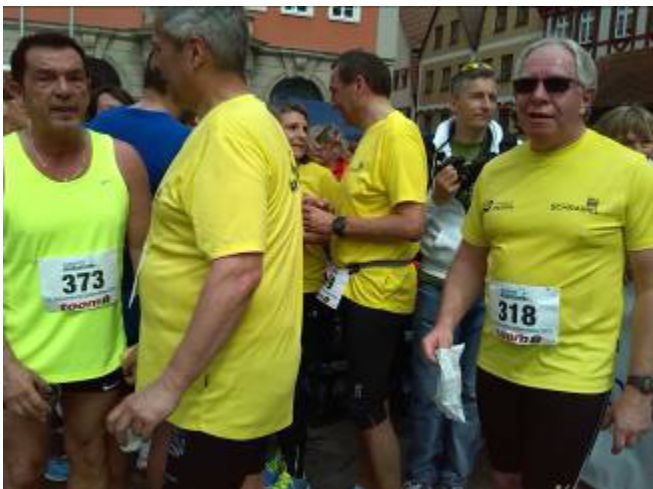


alle warten auf Alexandra und Katrin.... mit einer La –Ola Welle





Rainer hat ein Häse gefunden, denn ohne geht es nicht – und Ralph folgt den beiden...



Glücklich im Ziel.... Topfotografin Elke Peischl hat alles festgehalten....



Dann wurde gefeiert....

Die stolze Mutter mit ihrer Tochter Katrin



Das Lauf- und Feierteam Elke

Altersklassenplatz, Name	Gesamtplatz (von 510)	Zeit
<b>Hauptklasse Männer</b>		
62 Zenn, Moritz „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1995	374.	0:45:20
<b>M40</b>		
19 Zahn, Matthias „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1969 93.		0:35:41
29 Tellbach, Andreas „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1967	129	0:37:04
30 Zenn, Hans-Jürgen „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1967	130	0:37:06
<b>M50</b>		
15 Wahl, Dietmar „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1960	97.	0:36:00
34 Schramel, Rainer „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1964	265	0:41:10
45 Schrieb, Michael „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1964	331	0:43:17
46 Quicker, Harald „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1960	335.	0:43:19
52 Conradt, Ralf „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1957	366	0:44:43
<b>W40</b>		
6 Widmann, Antje „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1971	166.	0:38:05
13 Tellbach, Elke „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1970	313.	0:42:34
15 Gross, Florinella „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1975	333.	0:43:18
16 Wagner, Elke „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1970	334.	0:43:18
18 Drescher, Kerstin „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1967	348.	0:44:01
26 Kienzle, Alexandra „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1968	450.	0:50:29
33 Haag-Lehmann, Katrin Lauftraff Elke 1971	509.	1:04:04
<b>W50</b>		
11 Drescher, Heike „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1964	349.	0:44:02
12 Behrend, Ingrid „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1958	351	0:44:05
13 Daubner, Marion „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1964	352.	0:44:07
16 1 Hohenstein, Barbara „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1960	397.	0:46:35
19 Lang, Petra Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1964	468.	0:52:14
<b>W60</b>		
1 Bundschuh, Gabi „Lauf Team Elke“ –sponsert by Zenn Metallbau 1953	344.	0:43:52



Eröffnung „Fit im Park“ am 18. April – mit joggen der 1,9 km Runde am Josefsbach mit Sportbürgermeister Joachim Bläse und....



der etwas kleineren Walkinggruppe.

Danach gabs Belohnung mit Cappuccino und Kuchen in der Stadtvilla !!!

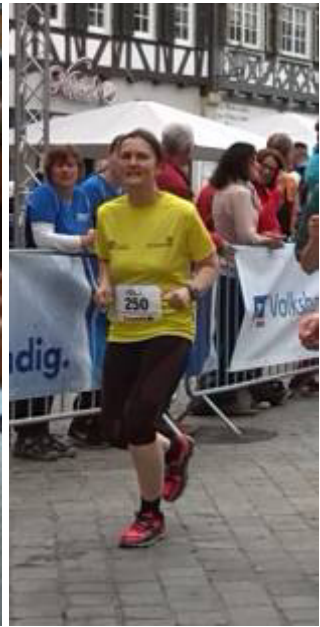


### **Flory's 40. Geburtstag:**

Ralph erzählt gerade Gabi, wie sein Lauf in Kapfenburg war vor ein paar Stunden.....  
in 1:04:51 Minuten den 137. Platz beim Hauptlauf 10,8 km  
sowie Platz 17 in der Altersklasse M55



An Mitternacht wurde Flory zum Schwabenalter gratuliert – das Laufteam überbrachte wohl die längste Geburtstagskarte der Welt und ein passendes Gedicht dazu !  
Mehr Bilder hat Flory von Jürgen – die können angefordert werden (das rentiert sich bestimmt....)



Um halb 3 hat Flory die letzten Gäste rausgeschmissen (die Hocker Ingrid B., Gabi B. und Harald wollten noch nicht heim, aber Elke P. und Micha zerren sie raus). Petra, die Fleissige, hatte sich kurz nach Mitternacht verabschiedet, sie ist am Sonntag in Winterbach gelaufen. Persönlicher Kommentar:

Den Lauf fand ich sehr gut  $\frac{3}{4}$  durch die Natur,  $\frac{1}{4}$  durch Wohngebiet – wieder retour zum Stadion wo START und ZIEL ist (pro Runde mit 4 Steigung(ch)en). 28.11 Zwischenzeit und 58,48 Endzeit. Ich bin sehr zufrieden, zumal die Sonne voll gestochen hat. Nach dem Ende des Laufs habe ich dann mal auf den Puls geschaut ☺: Höchstpuls 188 (Ø 178) – habe mich aber gut gefühlt.



### London Marathon mit 35.000 Teilnehmern

Ebenso am Sonntag den 26.4. ist Moni in London den Marathon in 4.45 Std. gelaufen – Super Moni, vor allem, dass du es ganz ohne uns geschafft hast.... Ohne Häsele zu spielen für Rainer....



Dietmar fuhr am Sonntag, 26.4. die Hügeltour in Plüderhausen, aaaaber – die Eisdielen-Tour fuhren Elke und Andy von Lorch übers Wäscherschloß nach GD und Elke und Harald von Straßdorf über das Kaisersträßle nach GD.... getroffen und eingekehrt in der Boxgasse.

## Vorausschau 2015

### Geburtstage im Mai und Juni 2015

- 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**

- 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:**

- 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:

03.05.15: 9. Ulmer Stadtlauf  
10.05.15: Welzheim Marathon und HM  
16.05.15: Bad Waldseer Lauffieber Marathon, HM und 10 km  
23.05.15: Fladenlauf in Bargau 10 km Laufen und NW  
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:

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



## Rad-Events:

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 Ginkgo <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,- €