

Newsletter



Februar – März 2017



550 Kilometer und 35 schlaflose Stunden

Petticoats Ausdauer-Freak Gerd Hinderberger bewältigte am ersten Februar Wochenende den 24-Stunden-Marathon in Moosbach auf dem Indoor Rad. Für einen guten Zweck wurde wieder einmal gestrampelt und neben Gerd fanden sich noch weitere 5 Ausdauer- bzw. Extremsportler/innen ein. Um 10 Uhr war der Start, nach jeder Stunde konnte gewechselt werden, was die meisten Teilnehmer auch machten. Nicht so Gerd Hinderberger, er klagte lediglich um 4 Uhr morgens über Müdigkeit und Übelkeit, doch Dank exzellenter Vorbereitung überwand er den Tiefpunkt und konnte um 10 Uhr am Sonntag Morgen mit 550 km abschließen.

Ein toller Erfolg - zum zweitenmal in Folge !! Aber jetzt ist Schluß....???



3. Lauf der Winterlaufserie in Göppingen am 18.2.17:

Zu viert traten die Mädels vom Laufteam Elke beim 3. und letzten Lauf in Göppingen an
 Lisa Mingram (rechts) erreichte in der Hauptklasse den 9. Platz mit exakt 55 Min.

Gabi Sobl wurde 2. in der W50 mit 50:54 Min.

Michaela Rieger wurde 6. in der W50 mit 1.02:43 Std.

Petra Lang wurde 4. in der W50 mit 55:21 Min.

Alle 3 Läufe beendeten Lisa und Gabi und kamen somit in die Wertung der Winterlaufserie:

Lisa erreichte in der Hauptklasse den 5. Platz mit gesamt 2.52:19 Std.

Gabi erreichte in der W50 den 2. Platz mit gesamt 2.37:12 Std.



Faschingsradeln in Straßdorf



Ausgleichsgymnastik.... Mittwoch 20 Uhr.... Vorne die fleissige Ingrid, in rosa die alles Mitmacherin Flori, und fast immer dabei auch die tapferen Stöckel-Ladies Ingrid K. in lila und eingerahmt von Rebecca und Katrin (gostbusters) sowie Dagmar (hinten rechts)



Der Gmünder Stadtlauf 2017 begann mit dem Schülerlauf. Die große Distanz von 2,5 km ist Jill – die Großnichte von Elke P. – unter 14 Minuten gelaufen - der Apfel fällt nicht weit vom Stamm....



Auch die „Großen“ waren erfolgreich – Gerhard, Thomas, Rainer Sch., Gabii, Karl; Rainer D., Michaela und Elke W. Es fehlen auf dem Bild Dietmar, Dieter H., Petra und Elke B. – waren wohl schon beim Warmlaufen für die Bestzeiten....



Ergebnisse 10 km:

Rainer Dreiwurst Platz 12 AK55 in 54:55 Min.
Gerhard Zeisel Platz 15 AK55 in 58:23 Min.
Karl Klenk Platz 5 AK60 in 53:28 Min.
Elke Wagner Platz 6 AK45 in 54:28 Min
Elke Bräutigam Platz 5 W55 in 1.06:13 Std.
Gabi Bundschuh Platz 4 AK60 in 1.04:27 Std.
Petra Lang **Platz 2 AK50** in 53.15 Min. – das ist BOMBE



für die 10er

Ergebnis 21,1 km

Thomas Melchert Platz 12 AK50 in 1.35:56 Std. – TOP !!!
Dietmar Wahl Platz 9 AK55 in 1.43:08 Std.- TOPFIT !!
Rainer Schramel Platz 33 AK50 in 2.01:36 Std.
Michaela Rieger Platz 4 AK50 in 2.07:41 Std.
Dieter Heier Platz 20 AK55 in 2.08:12 Std.

Mannschafts-Platz 11 bei km 21,1
Melchert / Wahl / Schramel

AOK Fitness-Wertung - 21,1km und 10km
8. Platz Laufteam Elke mit 165,5 km



Fischessen Donnerstag Abend in der Post....



Freitag, 31.3. bei Sport Schoell – Laufschuhtest.....

Termine 2017

- 1. April Michelbach 10 / 5 km
- 2. April Winterbach 10 / 5 km
- 8. April Sulzdorf SHA 10 / 5 km
- 9. April Lichtenwald Esslingen 42,2 / 21,1 / 10 / 6 km, NW
- 15. April Obersontheim SHA 10,5 / 5 km
- 22. April Frauenlauf Stuttgart 7 km
- 22. April Geislingen 21,1 / 10 km
- 29. April Gaildorf 21,1 / 10 / NW
- 30. April Schorndorf Altstadtlauf 8 km und 6 km NW

- 6. Mai Bopfingen Ipf-Ries Halbmarathon, auch Staffel (5, 7, 9 km)
- 6. Mai Murrhardt 10 km
- 7. Mai Göppingen 21,4 km auch in 2er und 4er Staffel, 5 km Fitnesslauf und 10 km Walking
- 7. Mai Waiblingen 10 / 6 km
- 14. Mai Sindelfingen 11 / 6 km
- 20. Mai Welzheim Halbmarathon sowie 10 / 5 km
- 20. Mai Fladenlauf Bargau

- 25. Juni Stuttgart Lauf 21,1 / 7 km Staffel-Halbmarathon und NW

- 1. Juli Stufenlauf Wißgoldingen 11 km und 9 km NW
- 2. Juli Eselsburger-Tal-Lauf mit 21,1 und 10/5 km sowie Walking 10/5 km
- 15. Juli Reschensee-Lauf 15,3 km Anmeldefrist bis 9.7. - 32 Euro, dann 50 Euro

- 3. September Tough Mudder / Mudiator in Hockenheim
<http://www.trophyrunners.de/laufevent/mudiator-run-hockenheimring/>

- 17. September Tegernseelauf – Anmeldefrist bis 1.6. bzw. 5000 TN, 21,1 km 44 € / 10 km 40 €