

Newsletter



Saskia in Chemnitz beim Halbmarathon am 5. Juli:

die Strecke war fast überall eben, ein Rundkurs durch einen kleinen Teil der Stadt und dann durch den Stadtpark. Mit meiner Zeit - 1:52h - bin ich überhaupt nicht zufrieden. Hatte ich mir besser vorgenommen.

Als das Bild vor dem Lauf entstand, war es noch angenehm von den Temperaturen. Leider wurde es dann immer heißer, irgendwann waren es dann 31°.

Landesgartenschau – Einsatz am 6. Juli



Elke, Kissy, Elke und Harald an der Ledergasse



Antje und Kissy an der Ledergasse und am Kroatensteg die Turteltauben Hardy und Gabi....



Ingrid und Flory sowie Jürgen und Alexandra am Kroatensteg



Die Ablöse Gabi und Wilfried an der Ledergasse und Ralph gemächlich an der Olgabrücke....



Nach 11 Stunden in der Hitze wurde auf dem Zeiselberg eingekehrt und anständig getrunken und gegessen – dazu kamen dann auch diejenigen, die statt Helfen im Freibad waren...



Tour Ginko 2014

Michaela mit dem Dr. Riedel aus Lorch und Rainer mit dem Dirigenten der Johann Strauss Kapelle Wien



Michaela fuhr für Ralf (s'war kalt hot se gsagt)

nach 3 Tagen glücklich im Ziel 10.-12.7.14

140 km / 111 km / 128 km immer so 600-800 Hm ab Augsburg und wieder für einen guten Zweck !



Beim Ludwigsburger Citylauf am 12. Juli waren Elke und Andy Tellbach mit dem Ralle am Start und wollten einen lockeren „Trainingslauf“ unter 1 Stunde mitmachen – was alle drei geschafft hatten. Unscharfes Bild: links ist Ralle, daneben Elke und rechts der „Lange“ ist Andy....



22 Läufer und Läuferinnen am Dienstag, 15. Juli in Lorch beim Training – hochmotiviert – der Remstalmarathon rückt immer näher und auch die Stafettenläufer waren mit dabei.



Ernährungsvortrag am 17. Juli in der Sporthalle

Ernährungsexpertin Brigitte Maier aus Lorch informierte 1 Stunde über richtige Ernährung beim Sport und anschließend hatte Wolfgang Schwarzkopf zum Thema Marathon noch interessante Fragen mit Antworten.



Ergebnis 15 km Bittenfeld – Beinstein am 20.7.14

PEISCHL, Elke GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd W55 3 1:21:54
 LASERMANN, Andreas GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd M35 9 1:22:13
 SCHRAMMEL, Rainer GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd M50 11 1:22:18
 QUICKER, Harald GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd M50 18 1:26:14
 KLENK, Karl GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd M55 8 1:26:59
 CONRADT, Ralph GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd M55 10 1:27:35
 RIEGER, Michaela GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd W45 8 1:28:39
 SEITLER, Dorothea GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd W50 6 1:29:21
 BUNDSCHUH, Gabriele GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd W60 3 1:29:32



5 km der Familie Spauszus

SPAUSZUS, Ralf GER TSV Schmiden Elkes Laufteam M 19 19 0:29:14
 SPAUSZUS, Franca GER Plüderhausen W 28 28 0:37:48
 BURCHARD, Paul GER Schorndorf M 13 13 0:25:14 Schwiegersohn
 BURCHARD, Lisa GER Schorndorf W 20 20 0:30:31 Tochter
 RAUPACH, Stefan GER Fellbach M 14 14 0:25:38 Schwiegersohn

3. Platz Frauenmannschaft für das Laufteam Elke



Ich weiss jetzt nicht, welches Bild vorher oder nachher war.... Ich vermute – links ist vorher: die Anspannung....was kommt da auf uns zu....oh je oh je..... wären wir nur schon fertig.....

Und rechts ist ganz klar: juhu – geschafft !!!

Vielleicht war es auch anders rum: rechts die Vorfreude auf den Lauf und links k.o. nach dem Lauf

Reschenseelauf 20.7.14

Kategorie	Rang	Name	Jg	Land/Ort	Zeit	Schnitt
15-M50	301.	Schrieb Michael	1964	D-Alfdorf	1:44.21,3	6.49
15-M55	159.	Passler Heinz	1958	D-Schwäbisch Gmünd	1:44.21,3	6.49



Dienstag, 22. Juli – kleine Runde gedreht und dann gefestet – Petras 50. Geburtstag sollte stets in Erinnerung bleiben..... hoch soll sie leben.....



Training für den Remstalmarathon: Donnerstag, 22. Juli – große Runde über Gmünd, Trasse Straßdorf, Reitprechts - Schönbronn (Bild) und dann wieder Gmünd Stauferschule – 15 km



Vorher



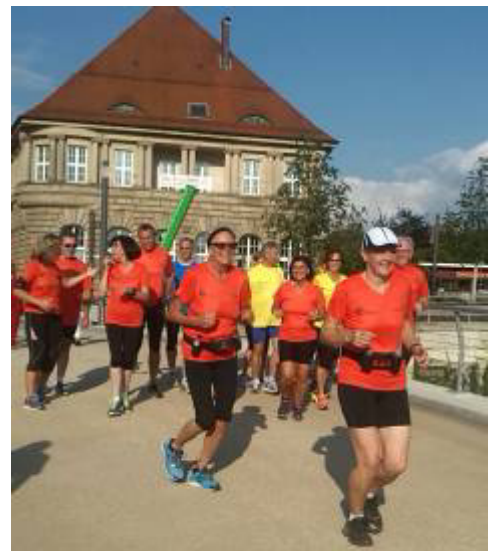
nachher

THE COLOR RUN Stuttgart, 27.07.2014 – mit der Spauszus family

Was geht ab beim COLOR RUN?

THE COLOR RUN™ ist der bunteste, lustigste und verrückteste 5 Kilometer-Party-Lauf der Welt. Hier geht es nicht um die maximale Lauf-Power oder die beste Zeit - sondern ausschließlich um jede Menge Spaß. Der COLOR RUN ist das **EINZIGE** Party-Sport-Event der Welt! **Ob WALK, RUN oder DANCE – ihr entscheidet** – Farbe und Spaß sind garantiert! Beim COLOR RUN erlebt ihr einen unvergesslichen Tag, vollgepackt mit vielen einzigartigen Highlights.

- Next Events: • [24.08. Wien](#) • [31.08. Essen](#) • [07.09. Hamburg](#) <http://thecolorrun.de/>



Trainingslauf durch die Landesgartenschau am 31.7.14



Start an der Olgabrücke übers Taubental nach Wetzgau zum Schönblick und über Wustenriet zurück.

Helfer gesucht:

Die Stadt Gmünd sucht Freiwillige, die am 28. September beim Remstalmarathon aushelfen können – dadurch kann die Vereinskasse aufge bessert werden. Vielleicht können wir uns da einbringen und von dem Geld ein Festle machen – Grillfest, Weihnachtsfeier.....

Wer hat Lust ???



Vorausschau August bis Dezember

- 2. August: Rechberghäuser Sommernachtslauf
- 3. August: Grillen beim Ralph
- 9. August: Altbacher Berglauf
- 10. August: Weißwurst-50er-Essen beim Michael
- 10. August: Ulm Halbmarathon
- 21. August: Rainer wird 50

- 14. September: Landschaftslauf Lautern mit Nordic Walking
- 21. September: Tegernsee-Lauf
- 28. September: Remstalmarathon mit Halbmarathon und Stafette

- 25. Oktober: Alb Marathon

- 8. November: Indoor Cycling Marathon mit Start in die Herbstsaison

- 21. Dezember: Marion wird 50