

# Newsletter



Mai 2015



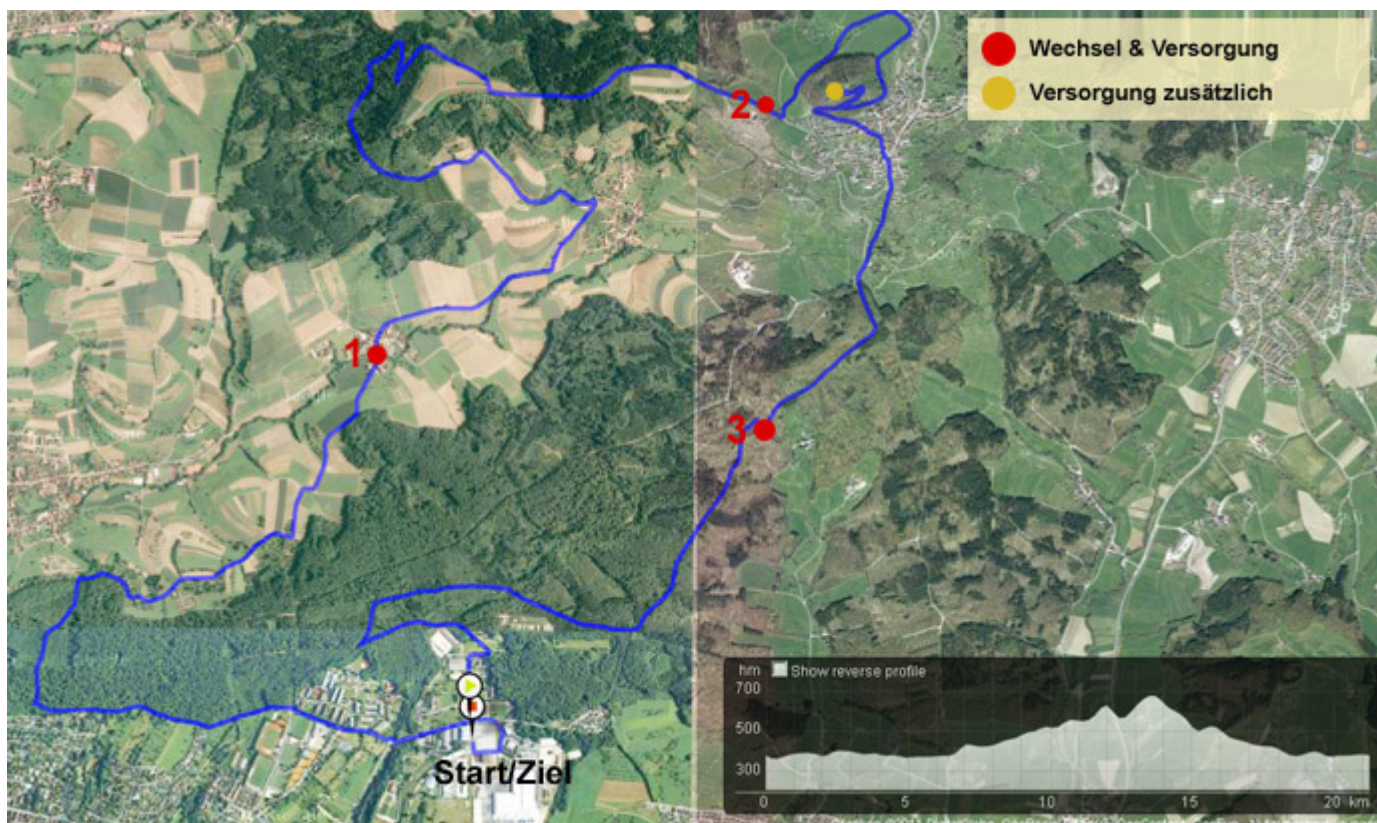
**Barbarossalauf Göppingen am 3.5.15 bei Regen**  
mit zwei 4er Staffeln von insgesamt 62  
Ergebnis Platz 5 und Platz 31

Wettkampf: 4 Platz: 5 Zeit: 01:49:03.38 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2 Startnr: 926

- 1 Zenn, Hansi
- 2 Wahl Dietmar
- 3 Widmann Antje
- 4 Tellbach, ANdy

Wettkampf: 4 Platz: 31 Zeit: 02:06:06.68 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1 Startnr: 925

- 1 Tellbach, Elke
- 2 Quicker Harald
- 3 Peischl Elke
- 4 Conradt, Ralph



Zieleinlauf Ralph



**Rennsteig-Lauf am 9. Mai 2015 ich Thüringen:**

**Norbert hat gefinisht mit Platz 1188 u. 16. M 65 mit 9:14:51 (Dritter von links). Sein Kommentar:**

Der Rennsteig-Lauf war ein super Erlebnis. Ich wollte 09:30 erreichen. Meine Zeit war dann 09:14:51 für die 72,7 km und 1800 HM (nicht 1500). Bin damit sehr zufrieden. Hab` jetzt wieder bessere Laune. Hatte leider ein kleines Handicap, sonst hätte ich die 09:00 geknackt. Am Freitagmittag habe ich mit Erich ja den Werbe-Stand aufgebaut für den Albmarathon im Festzelt. Dabei ist mir der Metallfuss auf den großen Zeh gefallen. Den Bluterguss konnte ich nicht mehr aufhalten. Da musste ich halt mit einem beschädigten Zeh laufen. Ich habe auf den 73 km jeden kleinen Stein unter der Sohle gespürt, war schmerzhaft. Ich konnte den Zeh ja auch nicht im Hotelzimmer lassen, da angewachsen. Was soll`s. Nächstes Jahr ist die Zielzeit 08:59:59



Muttertagslauf am 10. Mai – mit 2 Vätern. Wir drehten 4 Runden um den Josefsbach----



....treppauf und treppab.



Und dann war am selben Tag der **Welzheimer Lauf** mit persönlichen Bestzeiten....

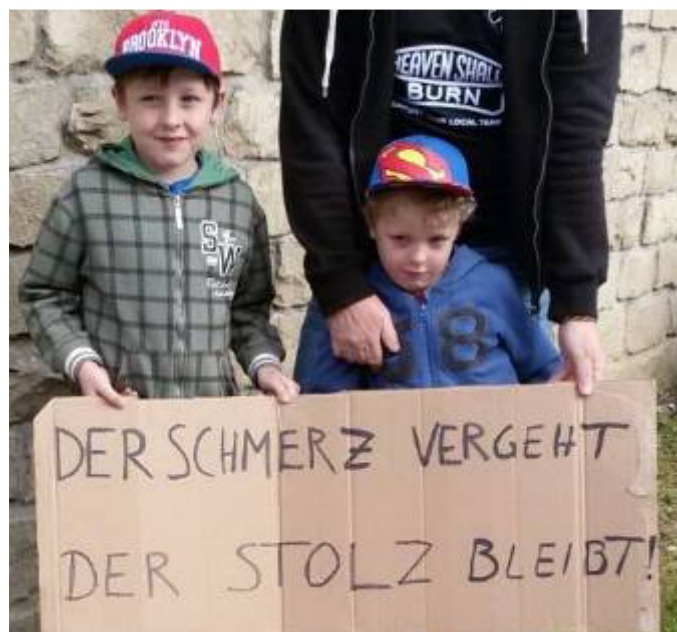


Gabi und Michaela sind den Marathon gelaufen in fantastischen Zeiten:  
Gabi 1. W50 mit 4.10 / Michaela 2. W45 mit 4.29

Die andere Gabi ist mit Tochter Katrin die 10 km gelaufen – ebenso mit tollem Ergebnis:  
Gabi 1. W60 – 59.20 / Katrin 7. W40 1.22.51 (2 Min. schneller als 4. in M30 und 15 Min. schneller als die Letzte)

Und Antje.... die war mal wieder soooo schnell, dass es am Ende zu keinem Bild mit ihr gereicht hat:

2. Platz AK 1.51 Halbmarathon



Solche Fans motivieren..... (die haben wohl am Muttertag die Mami angefeuert)



Und während sich die tapferen Jungs und Mädels angestrengt und abgemüht haben, feierte Alexandra ihren Geburtstag mit dem Rest der Laufgruppe – die behauptet haben, dass sie auch trainiert hätten VOR dem Sektempfang.... wers glaubt....





Rennradausfahrt Radteam Elke am Vatertag – gemütliche 70-80 km über Furtlepass, Weissenstein, Treffelhausen, Donzdorf, Reichenhof und dann Sektempfang bei Alexandra im Reitstall....



**Fladenlauf am 23.5. in Bargau: Beim Stöckeln erreichte Walli den 3. Platz !!!**

10 km mit 400 Höhenmetern.....



Flory freut sich auf den Fladen



Harald mit neuen Schuhen



Gabi mit Eifer



Elke total entspannt



Ingrid will noch den Ralph überholen, doch der gibt Gas....



**Platzierung – Name und Jahrgang – Zeit**

FRAUEN (12 Teilnehmerinnen)

5 Peischl Elke 1957 Laufteam Elke	01:00:18.90
7 Sobl Gabi 1963 Laufteam Elke	01:01:04.10
9 Gross Florinela 1975 Laufteam Elke	01:04:19.45
10 Behrend Ingrid 1958 Laufteam Elke	01:04:20.39
11 Rieger Michaela 1966 Laufteam Elke	01:07:17.50

MÄNNER (44 Teilnehmer)

36 Conradt Ralph 1957 Laufteam Elke Gmünd	01:02:45.91
40 Quicker Harald 1960	01:03:35.62

FRAUEN Nordic Walking (4 Teilnehmerinnen)

3 Kingeter Waltraud 1958 Laufftreff Elke	01:40:48.68
4 Kreiner Ingrid 1969 Laufftreff Elke	01:40:50.36



# Vorausschau 2015

## Geburtstage im Juni + Juli 2015

01.06. Gerhard  
02.06. Gabi D. wird .... 50  
21.06. Silvia  
30.06. Karl  
16.07. Petra  
17.07. Ralffffff  
27.07. Michael



## **Ostalb-Laufcup 2015**

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:**

25. Juni 2015 - 2. Ulmer Frauenlauf – 1 Stunde  
4. Juli 2015 - 12. Frauen Sonnwend Lauf 2015 – Spendenlauf bei Sindelfingen



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

06.06.15: Illermarathon + HM  
06.06.15: Ulmer Münsterlauf  
05.07.15: Esslinger Zeitungslauf  
11.07.15: Süßener Stadtlauf  
18.07.15: Reschenseelauf 15,2 km  
25.07.15: Plochinger Stadtlauf  
01.08.15: Rechberghäuser Sommernachtslauf  
20.09.15: Tegernseelauf HM und 10 km  
11.10.15: Ulm HM + 10km

## **Halbmarathons:**

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:**

14.06.15: Härtsfeld Radrundfahrt Nattheim 57/ 87/ 126/ 187 km <http://breitensport.rad-net.de/breitensportkalender/termine/2015/haertsfeld-radrundfahrt;51711.html>  
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