

# Newsletter



Herzlichen Glückwunsch unserem Ralph – er hat als einziger Vertreter des Laufteams Elke den Sommernachtslauf in Rechberghausen am 2.8.14 erfolgreich absolviert und wurde 6. in seiner Alterklasse mit stolzen 54 Min. und 48 Sek. (unter 55 Min. hatte er angepeilt). Andy gratulierte offiziell und übergab auch noch nachträglich offiziell die Urkunde in Ralphs Garten am Sonntag beim Grillen..... (die Sektflasche war natürlich schon leergesoffen – daraus entstand nämlich die witzige Zeremonie)



...es war heiß und es wurde viel gegessen und getrunken – und natürlich hatte Ralphi keine Spülmaschine....



... die fleißigen Mädels – Elke, Alexandra und Gabi !!!!





Urlaub August – Antje in Schenna, Südtirol. Ferienwohnung auf 1.100 m Höhe  
Kein Training möglich.....



... dagegen Moni im Engadin beim Berglauf am 17. Juli  
25 km in 2.35.50  
Links Zieleinlauf – rechts k.o.





Der Countdown läuft – die Marathonläufer für den Remstalmarathon trainierten am Samstag, 30.8., auf der Strecke. Ab Winterbach bis Gmünd – 32 km. Bild oben: „Vorher“ sahen alle noch frisch und munter aus – die Vorfreude stand allen im Gesicht.....



.... und danach waren sie alle platt und wollten nur noch in den Liegestuhl....





Am Tag danach bei den Schrieps in Alfdorf – anlässlich seines runden Geburtstages lud Micha zum Weisswurstessen ein, die Frauen brachten Kuchen mit – die alexandra selbstgemachtes Zwetschgenzel.....



...das hatten die Männer überdimensional auf das Brot geschmiert und mit glänzenden Augen verhaftet.....





Grillen in Plüderhausen am 6. September bei Franca und Ralle – der Ralle hat vom Rainer ein sexy Raddress bekommen – die Franca war total angetörnt.... Siehe Bild



Am Laufteam Elke Tisch wurde heftig diskutiert ob das Radtrikot nicht doch zu eng war....



#### **GABI GEHT FREMD.....**

Die Meisterschaft war im Golf- & Country Club Grafenhof am 6. u. 7.9.2014.  
Gespielt wurden 2 mal 18 Loch. Der Verlauf war spannend. Nach dem ersten Tag war Gabi auf dem 2. Platz mit einem Schlag mehr auf dem Konto. Am Ende des 2. Tages war sie mit insgesamt 1 Schlag weniger Clubmeisterin der Seniorinnen.  
Da Ehemann Wilfried es zum 2. mal geschafft hat den Seniorentitel zu gewinnen, war dies das erste Mal, dass ein Ehepaar gemeinsam auf dem Siegetreppchen stand.







### **Tegernseelauf 21.9.14 Gabi und Hardy – Kommentar von Gabi:**

wir zwei Hobbyläufer haben den Tegernseelauf erfolgreich absolviert. Nachdem wir gesundheitlich beide angeschlagen sind/waren, sind wir mit unseren Zeiten für den 10km-Lauf (1:07:45 und 1:10:05) mehr als zufrieden.

Das Laufwetter war wunderbar, morgens schön frisch – aber trocken. Nach dem Lauf ein kurzer Regenschauer, danach herrlich Sonne und wir konnten unsere müden Beine und Seele am Tegernsee baumeln lassen. Unsere Kalorienspeicher haben wir natürlich auch ausreichend u.a. im Kaffee „Riesen-Windbeutel“ wieder aufgefüllt.

Ein herzliches Dankeschön an CO & COCO, die uns die letzten Wochen noch zum Training „gezwungen“ haben ..... noch ne Runde, noch ne Schleife...

Auch an Rainer vielen Dank für das tolle Auto, das wir fahren durften.

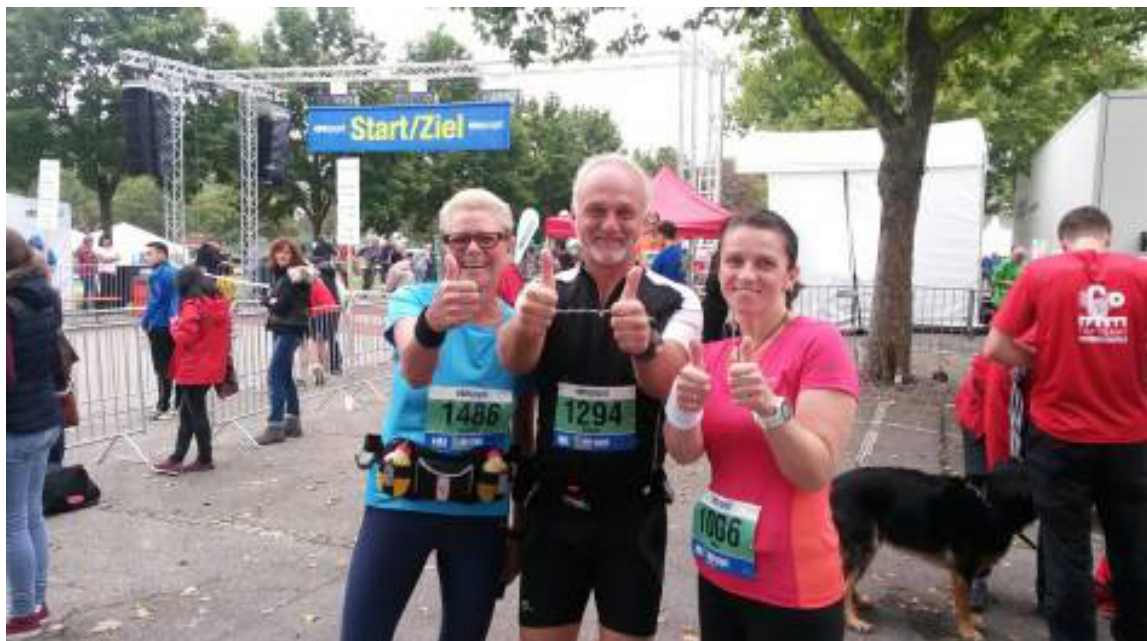


Viele Geschenke beim emb Lauf am 14. September in Künzelsau





Vorher



Nachher

### **Emb Künzelsau – Niederhaller Lafevent** Berichterstattung von Jürgen....

Die Antje lief den HM in 01.56.24 und war somit die 9 in der AK,  
 Gabi war mit 02.06.16 dabei und somit 2 in der AK .  
 Jürgen 01.45.00 und somit 44 in der AK.

Der Lauf und die gesamte Organisation waren wie immer perfekt. Super Verpflegung und natürlich wieder einen Match Sack voller Überraschungen, allerlei Proben, ein Laufshirt, so ein Band zur Startnummernbefestigung und auch ein, na du weißt schon Stirnbandkopftuchschalohrenwärmerteil ;-)



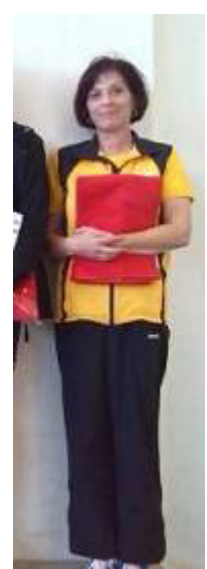
Gabis Endspurt



gefolgt von Michaela



Doro und Elke happy



Ingrid stolz



Die Männer zufrieden !!!!!



Saskia siegte in ihrer AK, hier mit dem Ortsvorsteher

### Lauterner Panoramalauf 14. September

#### 12,6 km

Conradt, Ralph 1957 DJK Schwäbisch Gmünd 01:13:17 M55 6.  
 Schrieb, Michael 1964 Laufteam Elke 01:16:27 M50 19.  
 Behrend, Ingrid 1958 Laufteam Elke Peischl 01:16:28 W55 2.  
 Lasermann, Andreas 1978 Laufteam Elke 01:16:28 M35 7.  
 Wagner, Elke 1970 Laufteam Elke Peischl 01:16:38 W40 5.  
 Seitler, Dorothea 1960 Laufteam Elke 01:16:39 W50 5.

#### 23,5 km

Conradt, Saskia 1987 Laufteam Elke 02:10:26 W HKI. 1.  
 Sobl, Gabi 1963 Lauf Team Elke 02:30:43 W50 4.  
 Rieger, Michaela 1966 Laufteam Elke 02:30:51 W45 5.





Die Waldstetterinnen Silvia und Beate – im April beim Laufkurs mit Elke trainiert und nun den zweiten Wettkampf **am 28.9. in Ulm** beim 10 km Lauf erneut ihre Fitness auf die Probe gestellt !!! Glücklich im Ziel mit stolzen 1.05 Std. und 0.59 Std.



**Remstalarathon 28.9.14** – Gruß vom Garten in Plüderhausen



**Staffel:** Laufteam Elke Platz 95 mit 4.20 Std. (von 109 mit 5.29 Std.) mit Gerhard, Flory, Alexandra, Hansi und Marion

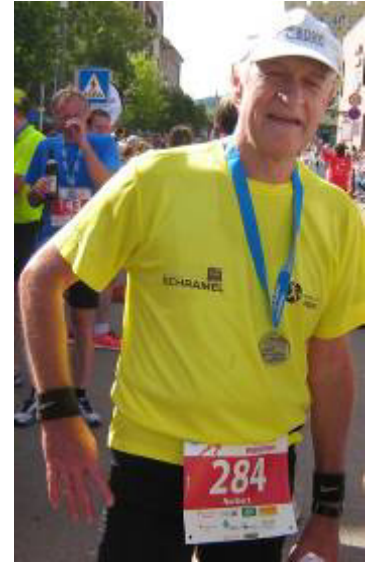


Die Halbmarathonis: Elu, Ingrid, Harald, Doro (es fehlen Elke W. und Andreas L.)



**Halbmarathon:** Von 276 weibl. Teilnehmerinnen und 569 männl. Teilnehmern erreichten

Platz	Name	Alterklasse- Platzierung	Zeit
406	Harald Quicker	M50 46.	2.04.18
117	Elke Wagner	W40 19.	2.05.17
119	Doro Seitler	W50 14.	2.05.36
418	Andreas Lasermann	M35 50.	2.05.57
126	Ingrid Behrend	W55 10.	2.06.36
434	Elu (Thomas Heilig)	M50 51.	2.07.20

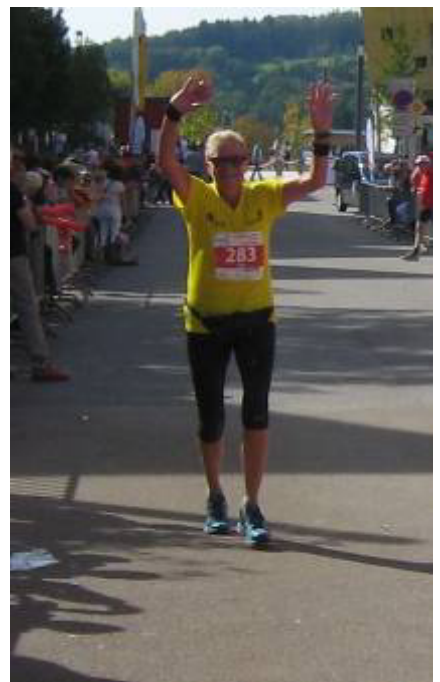
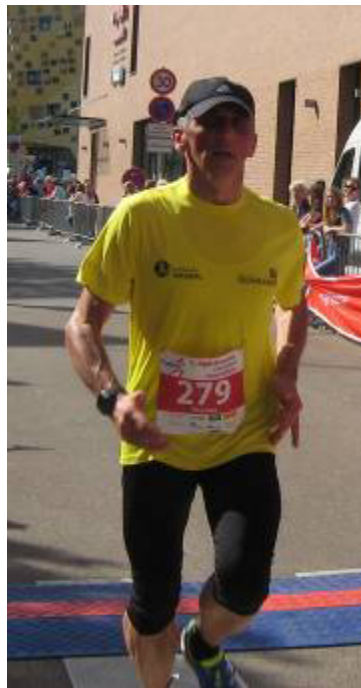


### Unsere 3 Besten auf 42 km !!!!

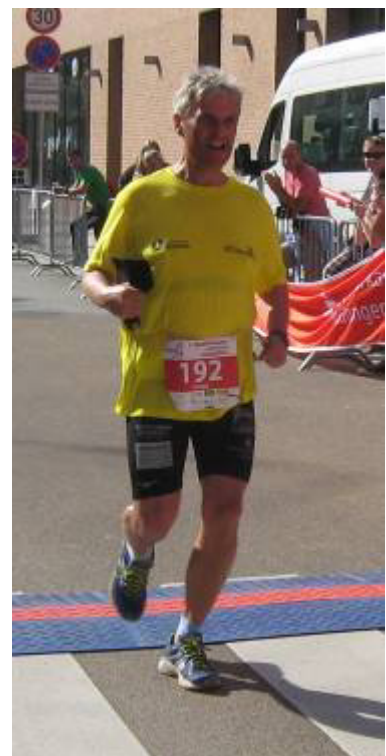
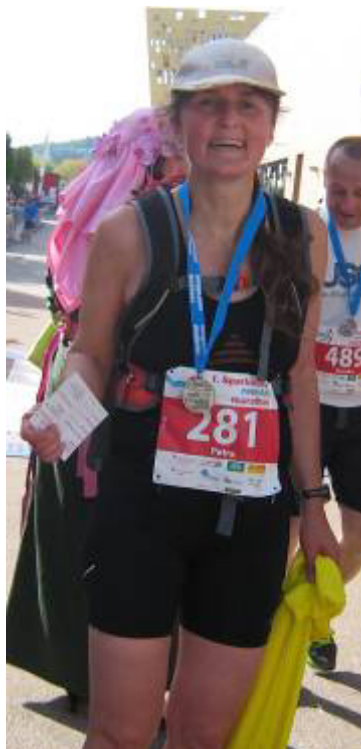
Saskia 1 Sekunde schneller als Antje, dann Norbert, der den jungen Mädels im Windschatten folgte !!



Gabi glücklich im Ziel trotz Hitze (alles richtig gemacht), Michaela brachte „Aussteiger“ Jürgen mit (Danke Michaela!!!) und Moni in der 30er Zone.... nach einem langen und anstrengenden Laufjahr...



Karl, der im Urlaub 2x täglich trainiert, machte seinen ersten Marathon – ebenso Thomas, der erst einen einzigen Wettkampf probte und Gabi B., die stolze Oma hatte dieselbe Marathonzeit wie 2006.



Petra hatte die Ruhe weg – unter 5 Std. hatte es nicht gereicht und sie hats trotzdem genossen, ebenso Rainer, der trotz Anraten von Coach Elke nur den „Halben“ laufen sollte, konnte seinen 50. Geb. Wunsch doch noch erfüllen und Ralph, der seine Tochter Saskia nicht mehr einholen konnte, aber trotzdem nicht aufgab, war wie alle überglücklich und k.o. im Ziel. Glückwunsch euch allen, die so tapfer gelaufen und durchgekommen sind. Alle 24 Läufer/innen haben ihr bestes gegeben – und natürlich die 25. Nichtläuferin Coach Elke auch.....

**Marathon:** von 105 weibl. Teilnehmerinnen und 441 männl. Teilnehmern erreichten:

Platz	Name	Alterklasse- Platzierung	Zeit
44	Saskia Conradt	W25 6.	4.23.04
45	Antje Wiedmann	W40 7.	4.23.05
285	Norbert Hahn	M60 12.	4.26.34



60	Gabi Sobl	W50 11.	4.37.42
62	Michaela Rieger	W45 15.	4.38.24
329	Jürgen Wahl	M50 67.	4.38.27
67	Moni Barth	W55 9.	4.43.24
346	Karl Klenk	M55 41.	4.45.51
348	Thomas Henschke	M50 72.	4.46.06
72	Gabi Bundschuh	W60 2.	4.46.27
89	Petra Lang	W50 20.	5.10.15
407	Rainer Schramel	M50 83.	5.17.37
410	Ralph Conradt	M55 50.	5.20.21



Und mit der **Lizenz zum Laufen** war die Spauszus-family unterwegs – schon in 4:06.54 Std. war die 8-köpfige Gruppe mit End-Spurter Darius im Ziel und belegte den 69. Platz. Mit dabei also: Stefan Raupach, Mona Raupach, Paul Burchard, Lisa Burchard, Ralf Spauszus, Franca Spauszus, Darius Spauszus, Miriam Spauszus

Bilder und Bericht vom Remstalmarathon unter

<http://www.marathon4you.de/laufberichte/remstal-marathon/wie-fuehlt-sich-ein-marathon-an/2610/2>



Beim Volksfest am 5. Oktober hatten die 8 Helfer/innen vom Laufteam Elke eine Einladung von der Gartenschau- Organisation wahrgenommen und sind teilweise „stilecht“ (Bild 2 – die feschen Mädels) ins Klaus und Klaus Festzelt: Dagmar und Rainer Schramel, Ralph Conrard (der sich ohne Rainer nicht getraut hätte....), Marion Daubner, Flory Gross, Alexandra Kienzle, Ingrid Behrend und Elke Wagner.

## Vorausschau Oktober bis Dezember

- 25. Oktober: Alb Marathon
  - 8. November: Indoor Cycling Marathon mit Start in die Herbstsaison
  - 21. Dezember: Marion wird 50
- Termin Weihnachtsfeier kommt noch....