

# Newsletter



Juni 2016



Frauenlauf Stuttgart am 4. Juni – 8 km für Anita Abele in 57 Min, für Angelika Eisinger 54 Min. und damit 5. ihrer Altersklasse und Angelika Mögling ebenfalls in 54 Minuten...also alle 3 unter 1 Stunde – bravo Mädels !!!!



Dieter Heier war der einzige, der sich am 4. Juni dem Fladenlauf in Bargau stellte. Letztes Jahr waren wir eine große Truppe, und da jetzt alle wissen, wie steil es da ist.....  
Jedenfalls der Dieter hat in 1.03 Std. die 10 km geschafft und das Laufteam Elke würdigst vertreten.  
Danke Dieter !!!!



**Und am nächsten Tag: Käppeleslauf in Ruppertshofen am 5. Juni – 10 km**

Gabi mit 4 Männern... und sie siegte in ihrer Alterklasse in 56 Minuten

Weitere Ergebnisse:

Thomas Melchert Platz 4 in AK 45 mit 48.23 Min.  
Dieter Heier Platz 8 in AK 50 mit 56.54 Min.  
Michael Schrieb Platz 9 in AK 50 mit 1:08.34  
Ralf Spauszus Platz 10 in AK 50 mit 1:08.35

Und hier vom Dieter noch zwei Nachmeldungen vom April an 1 WE:

# 15. Lichtenwalder LaufEvent

**Dieter Heier**

**Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd**

erreichte beim Unterberger Lauf 10 km

in einer Zeit von 0:56:49

den 10. Platz in der Altersklasse M50

und den 85. Platz unter allen Läufern

16. April 2016



**Dieter Heier**

Laufteam Elke Schwäbisch

Remstal-Lauf 10 km

Senioren M50

22. Platz Altersklasse

162. Gesamtplatz

Zeit: 00:57:17

17. April 2016

---





Alexander Kolb und Nicole Haag sind an diesem Sonntag, 5. Juni beim **Heidenheimer Stadtlauf** mitgelaufen. Beide mit exakt der gleichen Zeit 1:01:11  
Dies war für Nicole in der AK40 der 32. Platz, für Alex in der AK50 der 82. Da sieht man mal wieder das große Teilnehmerfeld....



Norbert bei den Bieler-Lauftagen. (Nach dem Lauf ist vor dem Bier).

Aufgrund der Verletzung vom Rennsteiglauf ist er von den 100 km auf die kleine Ultra-Distanz von 56 km gewechselt. Wird für den Europacup mit der halben Punktezahl gewertet. Das Wetter hat allerdings für Überraschungen gesorgt. Die Stirnlampe hätte er daheim lassen können, denn mehrere Gewitter, zwischen 22.00 Uhr und 05.00 Uhr, haben die Strecke immer wieder taghell erleuchtet. Blitze in der freien Pampa, während dem Laufen, sind schon etwas gewöhnungsbedürftig. Mehrfach Starkregen mit Gegenwinden auch. Das erforderte ordentlich Kraft, man sieht es an der schlechten Zeit. Aber damit hatten alle gleichermaßen zu kämpfen. Trotzdem Platz 3 und ein sehr schönes Erlebnis mit vielen netten Lauffreunden.

Strecke: 56,1 km HM 380, Zeit 07:42:57, Platz 3 in M 65



Unser 2 m – Peter beim Stadtfest..... ausser Laufen schwingt er noch die Fahne....



**Bad Grönenbach – Ausflug Laufteam Elke am 17.-19.6.16**

Elke, Dietmar und Andy (der Fotograf) sind mit dem Rennrad trotz Regen die 140 km gefahren



Wanderwetter mit Gipfelschnaps am Samstag



Regenwetter mit Sekt am Sonntag....



**Challenge Frauenlauf 5 km Heilbronn 19.6.16**

Doro locker vom Hocker Platz 1 in der W55 in sagenhaften 25.14 Min.



**Frank beim Stuttgartlauf am 19.6. – mit 21,1 km**

Neue Bestzeit mit 1:55.07 Std. – super Frank !!!



**In Birenbach bei der Bergelestour am Start am 19. Juni:**

Gabi Sobl und Rainer Schramel – mit 110 km und 1700 Hm



Auch Lisa und Patrick fahren mit – für Patrick war es die letzte Vorbereitung für seinen Transalp





### Die Stufenläufe auch am 19. Juni

Rieger, Michaela W50 Platz 6 in 1:17:10,8  
 Schrieb, Michael M50 Platz 10 in 1:17:10,8  
 Passler, Heinz M55 Platz 12 in 1:20:34,4  
 Passler, Angelika W 55 Platz 2 in 1:20:55,4 ---- super ---Trepchenplatz !!!!

GesPl	Startnr.	Name	Jahrg.	m/w	AK	AKPL	Verein	Zeit (netto)
<b>Vitus König Drei Berge Lauf (23km)</b>								
60.	1272	Thomas Melchert	1967	m	Senioren M45	17.	Laufteam Elke	2:07:01
94.	68	Monika Wiedmann	1967	w	Seniorinnen W45	3.	Elkes Laufteam	2:17:32
<b>Sparkassenlauf Albuch light (10,5km)</b>								
132.	1198	Peter Zavacky	1978	m	Senioren M35	12.	Laufteam Elke	0:56:30
176.	866	Markus Bruderle	1977	m	Senioren M35	15.	Laufteam Elke	0:59:31
194.	870	Dorothea Seidler	1960	w	Seniorinnen W55	1.	Laufteam Elke Schw. Gmünd	1:00:12
280.	869	Alexander Kolb	1964	m	Senioren M50	32.	Laufteam Elke	1:04:54
440.	867	Angelika Eisinger	1955	w	Seniorinnen W60	2.	Laufteam Elke	1:12:22
566.	868	Waldemar Eisinger	1950	m	Senioren M65	7.	Laufteam Elke	1:20:17

Anzahl Teilnehmer: 1024

In Essingen fand am 25. Juni wieder mal der Panoramalauf über 10 und 21.1 km statt.



Die 10er:

Angelika Platz 2 in der AK60 – Peter, Markus und Alex flott unterwegs – auf dem Bild fehlt Waldemar – der hatte wohl fotografiert.



Thomas wieder mit super Zeit und Moni, unsere Boogie-Trainerin ist auch schon wieder fit im Halbmarathon. Doro gewann in ihrer Altersklasse den 10km Lauf !! Super Doro !!



Vor dem Lauf – Stadtlauf München



nach dem Lauf.... 10 km in 1:12 (Andrea) und Rainer in Sage und Schreibe 54 Min. (hat bestimmt abgekürzt)



Morgens um 5.30 Uhr am Start für den Alb Extrem Radmarathon in Ottenbach – Dietmar, Gabi S., Lisa, Rainer Sch. und Elke W. für 210 km mit 3500 HM



Leider musste Elke nach 2 Pannen aussteigen – diese 3 erreichten glücklich das Ziel in Ottenbach,  
Dietmar war schon lange zuhause....





Patrick – der 2. von links – startet diesmal nicht beim Alb Extrem, sondern bei der Tour Transalp – über 1 Woche mit 901,71 km und 19521 HÖHENMETERN. Am ersten Tag gleich der Beginn mit Kühltai und Brennerpass – noch sehen alle hochmotiviert und frisch aus !!!!

## Vorausschau

### Läufe in unserer Nähe:

- 03.07.16: Eselsburger Lauf
- 06.07.16: Göppingen 5 km
- 08.07.16: Ulmer Frauenlauf 1,5 km Runden
- 09.07.16: Süßen 10 km
- 10.07.16: Steinenberg HM + 11,3 km
- 16.07.16: 24-Std.Lauf in Stgt, Reichenbach 10 km
- 17.07.16: Aalen 10,3 km
- 23.07.16: Degerloch, Plochingen und Notzingen je 10 km
- 23.07.16: Bühlertal HM
- 30.07.16: Sommernachtslauf Rechberghausen 10 km !!!!!
- 31.07.16: Steinheim 25+15 km
  
- 05.08.16: Wendlingen 10 km
- 13.08.16: Altbach 11,5 km
- 28.08.16: HM in Bad Rippoldsau
  
- 04.09.16: Meßstetten 10 km
- 09.09.16: Stgt 9 km – Nachtlaf
- 10.09.16: Rommelshausen HM und 10 km
- 11.09.16: Lautern 23,5 + 12,6 km
- 11.09.16: Niedernhall Duo-Marathon, HM und 10 km
- 16.09.16: Nürtingen 10 km
- 17.09.16: Zuffenhausen 10 km
- 18.09.16: Tegernsee 10 und 21,1 km
- 25.09.16: Remstal(halb)marathon und Staffel !!!!!!!