

Newsletter



Oktober – Dezember 2014





Überraschung für Elke – nach dem Lauftraining in Rainers Autohaus ein excellentes Buffett und eine „Huldigung“ mit Urkunde und Gutscheine..... Suoer und lecker !!!!



und die größte >Überraschung war diese Seite in der Rems-Zeitung..... Herzlichsten Dank an „mein“ Laufteam !!!!! Ich bin platt !!!!!



Helferfest Stadtgarten 20.10.14

Laufteam Elke hatte mal einen ganzen (heißen) Sonntag die Eingangskontrolle bei der Landesgartenschau übernommen und bekam eine Einladung in den Stadtgarten.



Alb Marathon am 25.10.14 mit 50 / 25 / 10 km

Die 3 glücklichen Fiisher über 50 km und gefühlten 2 Millionen Höhenmetern....

Gabi Sobl mit 05:52:39 / Antje Wiedmann mit 05:39:58 / Norbert Hahn mit 05:36:41



Saskia finishte beim Rechberglauf über 25 km
In 2:38.02 Std. und will nächstes Jahr 50 machen !!!



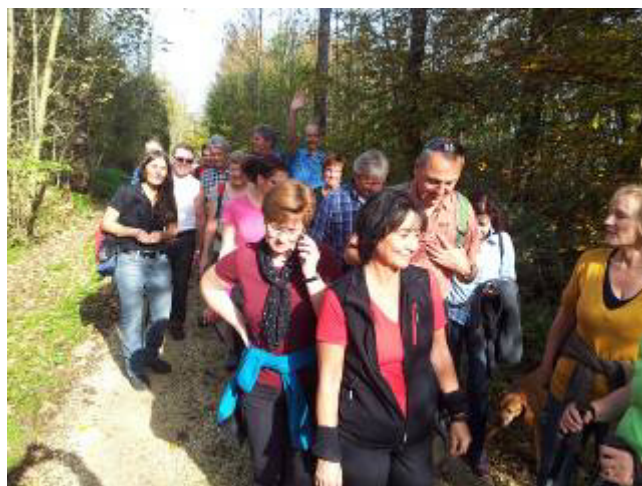
Doro lief gelassen die 10 Km mit



Michi mit Doro über die Ziellinie, beide 55:38 🤔



Ralph spurtet in fantastischen 52.25 Min.



**Laufteam Elke mal gemütlich
23 Gsälztester – Gsälzkönigin wurde Michaela mit Pina Colada**

Der traditionellen Herbstwanderung am 1. November vom Laufteam Elke sind 21 Personen und 4 Hunde gefolgt. Nach dem Remstal- und Albmarathon ging es die Gruppe mal gemütlich an und wanderte im heimischen Gefilde rund um den Stufen. Die Einkehr verlief wie immer etwas anders: es wurde der privaten Einladung von Sobls nach Waldstetten gefolgt, mit der Prämisse, als „Eintritt“ ein selbstgemachtes Gsälz mitzubringen. Auch ein selbstgemachter Hefezopf wurde akzeptiert und am Ende wurde die beste Gsälzkocherin prämiert – nämlich mit einem Gsälzbär.



Indoor Cycling Marathon am 9.11.14



Gabi Sobl (gelb), Gabi Dauser (grün), Harald (rot) und die 8 Std.-Fahrer Gerd und Michaela



Fleißig geradelt und fleißig Kuchen gebacken ... beim Indoor Cycling Marathon kamen sage und schreibe 1010 Euro für das Kinderdorf in Tansania rein. Tausend Dank euch allen !!!



Jahresabschlußfeier am 30.11. in Metlangen im Stern. Über 40 Läufer und Läuferinnen kamen – teilweise mit Angehörigen. Elke wurde schon wieder die Trainerin des Jahres (der Klopp hatte keine Chance). Und der Harald bekam selbstgestrickte Socken von Alexandra !!!! Zuvor wurde 1 Stunde Badminton gespielt oder bei Ingrid Sekt getrunken....



Indoor Cycling Marathon am Nikolaustag in Durlangen im Radlädle Martin Lorenz. Neun mal Laufteam Elke mit Ingrid, Wally, Harald, Elke P., Gabi., Elke W., Gabi B. und ihrem Enkel Franz.





Guatsleslauf am 7.12. 14 in Waldstetten mit Abschluß in Sobls Wohnzimmer:
 Bild oben mit Elke und der versteckten Marion, Bild unten mit Michaela (die später kam, weil der Kuchen nicht fertig war) und allen erkennbaren Gesichtern.... (wie immer fotografiert von Starfotografin Elke!!!)
 Alle selbstgebackenen Guatsle waren oberlecker – am allerleckersten war natürlich der Eierlikörkuchen von Rainer (tatsächlich selber gebacken – für Wilfried !!!)



Winterlaufserie Göppingen 13.12.14

Drei vom Laufteam Elke waren übrig (keine Erkältung und sonstige Wehwechen) für den Start der Winterlaufserie am Samstag, 13.12. in Göppingen. Der 1. Lauf von 3:

Andreas Lasermann, 12. Platz M35, in stolzen 52.50 Min
 Norbert Hahn 2. Platz in der M65 in lockeren 53.42 Min.

und Gabi Sobl triumphierte als einzige Frau des Teams mit Platz 3 in der W50 mit 55.51 Min.

Wir haben dieses Jahr noch:

21. Dezember: Marion wird 50
31. Dezember: Silvesterlauf in Ottenbach

Ich wünsche allen Laufteam-Mitgliedern ein tolles, geruhsames Weihnachtsfest mit ausschließlich nützlichen Geschenken....



und einen guten Rutsch ins Neue Jahr mit vielen ehrgeizigen Vorsätzen....



Vorausschau 2015

Geburtstage im 1. Quartal 2015 (nix „Rundes“ dabei)

- 06.01. Andy
28.01. Ellen
10.02. Kissy
17.02. Heike
19.02. Elke T.
04.03. Elke W.
08.03. Antje
18.03. Saskia
20.03. Sabine
21.03. Judith
24.03. Harald
30.03. Hardy



Winterlaufserie Göppingen 5 + 10 km

- 13.12.14 1. Lauf Winterlaufserie GP
17.01.15 2. Lauf Winterlaufserie GP
28.02.15 3. Lauf Winterlaufserie GP



Ostalb-Laufcup 2015

- 07.03.15 Virngrund-Waldlauf (10 km)
25.04.15 Kapfenburg-Panoramalauf (10 km)
16.05.15 Ipf-Ries-Halbmarathon
20.06.15 Essinger Panoramaläufe (10,5 + 23 km)
13.09.15 Lauterner Landschaftsläufe (12,6 + 23,5 km)
24.10.15 Alb-Marathon (10, 25 + 50 km)



Frauenläufe:

11. April 2015 in Stuttgart AOK Frauenlauf 6,5 km und Nordic Walking
30. Mai 2015 Frauenlauf am Bodensee 5 km und 10 km



Sonstige Läufe in der Nähe oder besonders schön:

06.01.15: 3-Königslauf in Schwäbisch Hall 10 km
14.03.15: Gmünder Stadtlauf HM und 10 km
04.04.15: Öpfinger Osterlauf HM und 10 km
03.05.15: 9. Ulmer Stadtlauf
16.05.15: Welzheim Marathon und HM
16.05.15: Bad Waldseer Lauffieber Marathon, HM und 10 km
06.06.15: Illermarathon + HM
06.06.15: Ulmer Münsterlauf
18.07.15: Reschenseelauf 15,2 km
20.09.15: Tegernseelauf HM und 10 km



Halbmarathons:

14.03.15: Gmünder Stadtlauf
04.04.15: Öpfinger Osterlauf
16.05.15: Welzheim
16.05.15: Bad Waldsee
16.05.15: Ipf-Ries
06.06.15: Illermarathon + HM
13.09.15: Lautern 23,5
20.09.15: Tegernseelauf
24.10.15: Rechberglauf 25 km



Marathon Termine:

15.03.15: Ebershausen
29.03.15: Freiburg
09.05.15: Mannheim
10.05.15: Welzheim
16.05.15: Bad Waldsee
17.05.15: Heilbronn
14.06.15: Tuttlingen
04.07.15: Ebersbach
12.07.15: Metzingen



Marathon international:

22.02.15: Tokio
22.03.15: Rom
12.04.15: Paris
12.04.15: Wien
26.04.15: London
30.05.15: Stockholm
06.06.15: Spitzbergen
28.06.15: St. Petersburg
23.08.15: Reykjavik
27.09.15: Berlin





Rad-Events:

- 26.04.15: Hügeltour Plüderhausen 50/95/145/192 km <http://www.huegeltour.de/4616/index.html>
- 05/15: Stauferlandrundfahrt Kuchen 41/77/115/155 km <http://www.ftsv.de/abteilungen/stauferland-rtf/>
- 31.05.15: Rund um Stuttgart 71/122/161 km <http://www.rtc-stuttgart.de/rus/aus>
- 25.-27.06.15: Tour Gingko <http://www.tour-ginkgo.de/>
- 21.06.15: Birenbacher Bergelestour 78/120 km www.radsport-birenbach.de/
- 28.06.15: Alb Extrem 180/210/250 km www.albextrem.de
- 28.06.15: Dreiländer Giro Nauders 118,5 + 168 km 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/>

Kalender 2015 mit gelb gekennzeichneten Ferien

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI	
1 Do	Neujahr	1 So		1 So		1 Mi		1 Fr	Maiferien	1 Mo	23. Wo
2 Fr		2 Mo		2 Mo	10. Wo	2 Do		2 Sa		2 Di	○
3 Sa		3 Di		3 Di		3 Fr	Karfreitag	3 So		3 Mi	
4 So		4 Mi		4 Mi		4 Sa		4 Mo	19. Wo	4 Do	Frostföhn
5 Mo		5 Do		5 Do		5 So	Ostersonntag	5 Di		5 Fr	
6 Di	Heilige Drei Könige	6 Fr		6 Fr		6 Mo	Ostersonntag	6 Mi		6 Sa	
7 Mi		7 Sa		7 Sa		7 Di		7 Do		7 So	
8 Do		8 So		8 So		8 Mi		8 Fr		8 Mo	28. Wo
9 Fr		9 Mo	7. Wo	9 Mo	11. Wo	9 Do		9 Sa		9 Di	◁
10 Sa		10 Di		10 Di		10 Fr		10 Mo	1. Mo	10 Mi	
11 So		11 Mi		11 Mi		11 Sa		11 Mo	20. Wo	11 Do	
12 Mo	3. Wo	12 Do		12 Do		12 So		12 Di		12 Fr	
13 Di		13 Fr		13 Fr		13 Mo	16. Wo	13 Mi		13 Sa	
14 Mi		14 Sa	Volksfest	14 Sa		14 Di		14 Do	Christi Himmelfahrt	14 So	
15 Do		15 So		15 So		15 Mi		15 Fr		15 Mo	25. Wo
16 Fr		16 Mo	Bauernntag	16 Mo	11. Wo	16 Do		16 Sa		16 Di	●
17 Sa		17 Di	Bismarck	17 Di		17 Fr		17 Mo		17 Mi	
18 So		18 Mi	Azuleinwochi	18 Mi		18 Sa		18 Mo	21. Wo	18 Do	
19 Mo	4. Wo	19 Do		19 Do		19 So		19 Di		19 Fr	
20 Di		20 Fr		20 Fr	Prüfungsaufzug	20 Mo	17. Wo	20 Mi		20 Sa	
21 Mi		21 Sa		21 Sa		21 Di		21 Do		21 So	Sommerschluss
22 Do		22 So		22 So		22 Mi		22 Fr		22 Mo	26. Wo
23 Fr		23 Mo	9. Wo	23 Mo	15. Wo	23 Do		23 Sa		23 Di	
24 Sa		24 Di		24 Di		24 Fr		24 Mo	Pfingstsonntag	24 Mi	
25 So		25 Mi		25 Mi		25 Sa		25 Mo	Pfingstsonntag	25 Do	▷
26 Mo	5. Wo	26 Do		26 Do		26 So		26 Di		26 Fr	
27 Di		27 Fr		27 Fr		27 Mo	18. Wo	27 Mi		27 Sa	
28 Mi		28 Sa		28 Sa		28 Di		28 Do		28 So	
29 Do				29 So		29 Mi		29 Fr		29 Mo	27. Wo
30 Fr				30 Mo	14. Wo	30 Do		30 Sa		30 Di	
31 Sa				31 Di		31 Mi		31 Do			

JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
1 Mi		1 Sa		1 Di		1 Do		1 So	Allerheiligen	1 Di	
2 Do		2 So		2 Mi		2 Fr		2 Mo	45. Wo	2 Mi	
3 Fr		3 Mo	32. Wo	3 Do		3 Sa	Tag der Dt. Einheit	3 Di		3 Do	◁
4 Sa		4 Di		4 Fr		4 So		4 Mi		4 Fr	
5 So		5 Mi		5 Sa		5 Mo	+1. Wo	5 Do		5 Sa	
6 Mo	28. Wo	6 Do		6 So		6 Di		6 Fr		6 Mo	1. Advent Nikolaus
7 Di		7 Fr		7 Mo	37. Wo	7 Mi		7 Do		7 Mo	20. Wo
8 Mi		8 Sa		8 Di		8 Do		8 So		8 Di	
9 Do		9 Mo		9 Mi		9 Fr		9 Mo	46. Wo	9 Mi	
10 Fr		10 Do	53. Wo	10 Di		10 Sa		10 Do		10 Do	
11 Sa		11 Di		11 Fr		11 So		11 Mi	Märztag	11 Fr	●
12 So		12 Mi		12 Sa		12 Mo	+2. Wo	12 Do		12 Sa	
13 Mo	29. Wo	13 Do		13 So		13 Di		13 Fr		13 Mo	3. Advent
14 Di		14 Fr	●	14 Mo	58. Wo	14 Mi		14 Do		14 Mo	31. Wo
15 Mi		15 Sa	Markt Himmelfahrt	15 Di		15 Do		15 So	Volksfest	15 Di	
16 Do		16 Mo		16 Mi		16 Fr		16 Mo	47. Wo	16 Mi	
17 Fr		17 Do	54. Wo	17 Di		17 Sa		17 Do		17 Do	
18 Sa		18 Di		18 Fr		18 So		18 Mi	Haß- und Bettag	18 Fr	▷
19 So		19 Mi		19 Sa		19 Mo	+3. Wo	19 Do		19 Sa	
20 Mo	30. Wo	20 Do		20 So		20 Di		20 Fr		20 So	4. Advent
21 Di		21 Fr		21 Mo	39. Wo	21 Mi		21 Sa		21 Mo	52. Wo
22 Mi		22 Sa		22 Di		22 Do		22 So	Trübsenntag	22 Di	Wintersanfang
23 Do		23 Mo		23 Mi	Herbsttag	23 Fr		23 Mo	48. Wo	23 Mi	
24 Fr		24 Do	55. Wo	24 Di		24 Sa		24 Do		24 Do	Heiligabend
25 Sa		25 Di		25 Fr		25 So		25 Mi		25 Fr	1. Weihnachtstag
26 So		26 Mi		26 Sa		26 Mo	44. Wo	26 Do		26 Sa	2. Weihnachtstag
27 Mo	31. Wo	27 Do		27 So		27 Di		27 Fr		27 So	
28 Di		28 Fr		28 Mo	40. Wo	28 Mi		28 Sa		28 Mo	53. Wo
29 Mi		29 Sa		29 Di		29 Do		29 So	1. Advent	29 Di	
30 Do		30 Mo		30 Mi		30 Fr		30 Mo	49. Wo	30 Mi	
31 Fr		31 Do	56. Wo			31 Sa	Reformationstag			31 Do	Silvester