

# Newsletter



Oktober 2015



Der goldene Oktober hat für das Lauf- und Feierteam Elke schon gut angefangen....  
Weinbergbegehung beim Rolf Willy mit Probieren und anschließend....

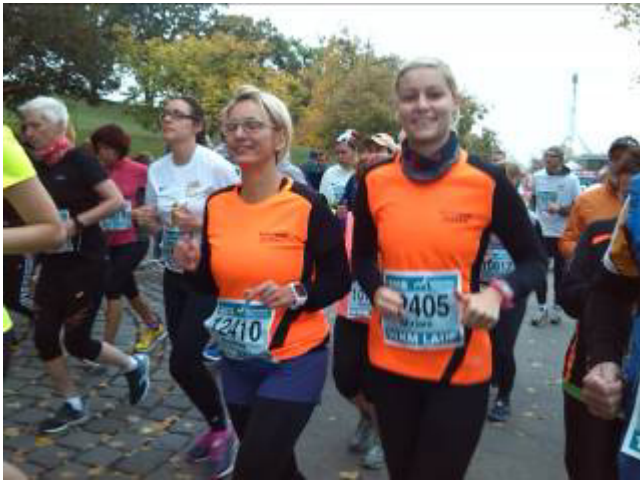


...gabs Vesper und noch viiiiiel mehr zum Probieren. Aber egal – es hat super geschmeckt und ausserdem waren wir mit dem überfüllten Volksfestzug gefahren.

**Am nächsten Tag war dann München – das Lauf geht's Event:**



München, 11.10.15 um 10 Uhr am Start des 10 km Laufes (es war a...kalt). Um 6 Uhr mussten wir bereits mit dem Bus in GD losfahren (und das nach der kurzen Rolf Willy Nacht von Elke)





### Ergebnisse: 10 km Lauf

Platz	PL.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Netto	Brutto
1200	144	12381	» <a href="#">Abele, Anita (GER)</a>	Lauf Geht's	40	01:09:33	01:13:02
1376	377	12405	» <a href="#">Dreiwurst, Miriam (GER)</a>	Lauf Geht's	H	01:14:14	01:17:41
1412	208	12386	» <a href="#">Gerlach, Christine (GER)</a>	Lauf Geht's	30	01:16:04	01:19:30
1408	386	12404	» <a href="#">Gröger, Anja (GER)</a>	Lauf Geht's	H	01:15:51	01:19:16
551	57	12411	» <a href="#">Kientz, Simone (GER)</a>	Lauf Geht's	45	01:00:13	01:02:59
1466	136	12393	» <a href="#">Kühne, Evelyn (GER)</a>	Lauf Geht's	50	01:18:49	01:22:18
1336	173	12410	» <a href="#">Mathes-Wörner, Andrea (GER)</a>	Lauf Geht's	45	01:12:54	01:16:23
1232	51	12396	» <a href="#">Mögling, Angelika (GER)</a>	Lauf Geht's	55	01:10:15	01:13:43
1535	98	12429	» <a href="#">Mögling, Manfred (GER)</a>	Lauf Geht's	55	01:10:16	01:13:43
1206	48	27199	» <a href="#">Peischl, Elke (GER)</a>	Lauf Geht's	55	01:09:40	01:13:05

Dann kamen die Halbmarathonis und da wir zu weit weg waren, konnte man nix gscheites fotografieren....orange ist Lauf Geht's....





### Ergebnisse: Halbmarathon

Das waren mir zu viele zum raussuchen – schaut selber unter:

[http://muenchen.r.mikatiming.de/2015/?page=1&event=MHM&num\\_results=100&pid=search&search%5Bclub%5D=Lauf+Geht%27s&search\\_sort=name](http://muenchen.r.mikatiming.de/2015/?page=1&event=MHM&num_results=100&pid=search&search%5Bclub%5D=Lauf+Geht%27s&search_sort=name)



Wanderung am 18. Oktober in der Schelmenklinge in Lorch mit anschließender Einkehr im Autohaus Schramel.....



Grillmeister Andy hatte aufgelegt – die fleißigen Frauen hatten Salat gemacht und gebacken.



**Alb Marathon am 24.10.** mit den Neulingen aus Lauf Geht's:  
 Fabian, Frank, Franzi (alle 3 25 km Rechberglauf)  
 Rainer und Michaela und Gabi auch 25 km  
 Daneben Dieter mit 25 km und die Mädels Steffi und Anja mit 10 km



Elke ist nicht mitgelaufen, aber dafür waren die Kinder ihrer Nichten am Start:  
 Raphael (der rannte der Mama davon) und Jill (musste schon ohne Mama laufen).

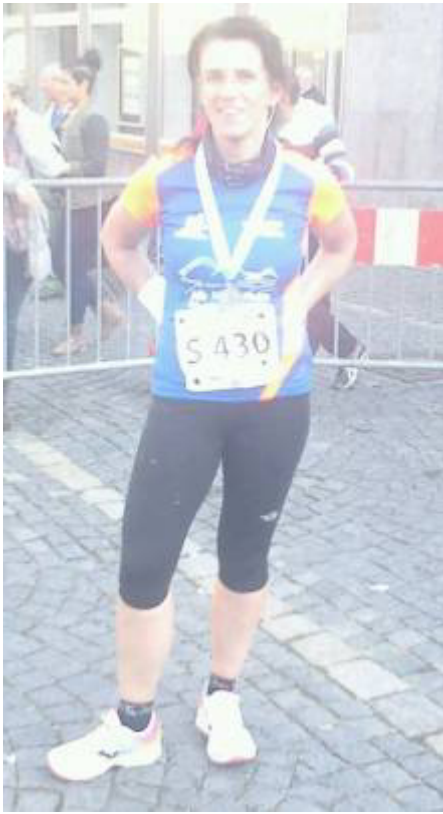


Elke schafft die 10,6 km unter 1 Std. und Peter eine Sekunde darüber.....



Und diese 3 Neulinge Alexandra, Anita und Angelika waren beim 10er am Start, der dann 10,6 km lang war – aber trotzdem geschafft....





Antje und Marc „über“wältigten 50 km.

### Ergebnisliste 10 km

135 2192 LANG, Petra GER Laufteam Elke W50 3 24 +22:46 0:56:24  
 170 2216 WAGNER, Elke GER Laufteam Elke W45 6 43 +25:41 0:59:19  
 173 2178 RAUSCHER, Klaus-Peter GER Elke's Laufteam M40 16 130 +26:23 1:00:01  
 213 2055 SCHOCK, Alexander GER Laufteam Elke M35 22 147 +32:59 1:06:37  
 219 2080 SAUTER, Stefanie GER Laufteam Elke W 14 70 +34:32 1:08:10  
 227 2186 DAUSER, Gabriele GER Leicht Küchen AG W50 9 76 +36:56 1:10:34  
 229 2235 HERBERICH, Susanne GER Lauf Geht's W 15 77 +38:03 1:11:41  
 239 2201 ABELE, Anita GER Laufteam Elke W40 13 86 +40:49 1:14:27  
 240 2200 MÖGLING, Angelika GER Laufteam Elke W55 6 87 +40:49 1:14:27

### Ergebnisliste 25 km

243 1287 SOBL, Gabi GER Laufteam Elke W50 4 39 +1:05:27 2:43:05  
 256 1050 CONRADT, Saskia GER Laufteam Elke Peischl Schwäbisch Gmünd W 4 42 +1:08:10 2:45:48  
 278 1384 WENGERT, Fabian GER Laufteam Elke M 23 231 +1:12:42 2:50:20  
 290 1286 SCHRAMMEL, Rainer GER Laufteam Elke M50 47 239 +1:14:04 2:51:42  
 301 1269 BADENBACH, Frank GER Laufteam Elke M45 47 249 +1:16:10 2:53:48  
 320 1255 HEIER, Dieter GER Lauf Geht's M50 50 264 +1:21:58 2:59:36  
 342 5 RIEGER, Michaela GER Laufteam Elke W45 20 62 +1:30:31 3:08:09  
 348 1235 WENG, Franziska GER Schwäbisch Gmünd W 9 64 +1:32:48 3:10:26

### Ergebnisliste 50 km

281 430 WIDMANN, Antje GER Laufteam Elke W40 10 37 +2:09:35 5:39:55  
 5 17 SLONEK, Marc GER Www.pitchhopping.de M40 46 264 +2:19:05 5:49:25



Harald sieht nicht gerade begeistert aus und Gabi will es wissen....



### **Fortbildung in Stuttgart für die Trainer beim Sportkongress vom 23.-25.10.15**

Harald als einziger Mann beim Schüttel – Flexibar, Gabi muss einen 20 kg Sack stemmen und Elke mit einem Gewichtsball den Bauch trainieren....

Was tut man/frau nicht alles für die Fitness. Ein Ausgleich fürs Laufen oder eine Alternative fürs Fitness-Studio: mittwochs 20 Uhr Gemeindehalle Straßdorf bei „Gymnastik mit Elke“. Neulinge sind jederzeit willkommen und können auch unverbindlich mal reinschnuppern.



Abschlußparty „Lauf Geht's“ in Aalen am 30. Oktober – die Gmünder Gruppe bedankt sich bei ihren Trainern mit einem Geschenk - **VIELEN HERZLICHEN DANK** von den Trainern an ihre Laufgruppe, wir werden weiterhin zusammen laufen – mit dem Laufteam Elke:

Montags 18.45 Uhr Gemeindehalle Straßdorf  
 Dienstags 18.00 Uhr ALDI Mutlangen und 18.30 Uhr Penny Markt Lorch  
 Donnerstag Mittag nach Absprache in Waldstetten  
 Samstags 16 Uhr Schützenhaus Straßdorf  
 Sonntags 10 Uhr Trimm-Dich-Pfad Lorch

## Vorausschau 2015

### Geburtstage November bis Dezember 2015

03.11. Beate Kornau  
 25.11. Doro Seitler  
 16.12. Elke Peischl  
 21.12. Marion Daubner



### **Läufe in unserer Nähe:**

07.11.15 Aalen 9,7 km  
 08.11.15 Steinheim 10, 5 km und 7 km Walking  
 15.11.15 Geislingen 10 km und Walking  
 05.12.15 Nikolauslauf in Heidenheim 10 km  
 12.12.15 Göppingen 10 km (Winterlaufserie) und Bühlerzell 10 km  
 13.12.15 Schwäbisch Hall 10 km  
 31.12.15 Silvesterläufe in Stuttgart, Ottenbach, Schwäbisch Hall, Backnang und HDH

### **Halbmarathons:**

15.11.15: Tübingen 21,1  
 06.12.15: Tübingen Nikolauslauf 21,1 km und 10 km

## 12. Indoor Cycling Marathon



**Samstag, 14. November 2015**

**in Waldstetten in der  
LEICHT WELT**

Es kann jeweils 1 Stunde (oder auch mehr) mit einer Gruppe bis max. 20 Teilnehmern oder auch alleine gefahren werden. Keine Duschkmöglichkeiten. Verpflegung: Kaffee und Kuchen

Beginn      12 Uhr      Ende      ca. 21 Uhr  
Kosten      7 Euro pro Stunde und Teilnehmer

Der Erlös kommt unserem Mitglied Ingrid Barth zugute, die eine behinderte Tochter Chiara zu versorgen hat. Einen Vorschuß für eine Delphinebehandlung hat sie bereits erhalten.

### **Anmeldung und Info**

Elke Peischl    07171/9083069  
[elke.peischl@petticoat-club.de](mailto:elke.peischl@petticoat-club.de)

Veranstalter RRC Petticoat, Straßdorf in Kooperation mit dem TV Wetzgau – Fitnessstudio FIVE