

# Newsletter



**Oktober 2016**



Sektempfang in der Gemeindehalle Straßdorf nach dem Remstalmarathon  
für alle Helfer/innen und Läufer/innen



339 MARATHONIS	Platz		AK	16 km	21 km	30 km	Netto-Zeit
MELCHERT Thomas	85	M45	20	01:20:53	01:44:04	02:29:58	03:44:35,7
SOBL Gabi	25	W50	6	01:30:46	01:56:55	02:49:18	04:02:57,8
WIDMANN Antje	32	W45	10	01:30:28	01:56:53	02:49:41	04:10:57,0
WENGERT Fabian	159	M30	20	01:39:20	02:06:29	02:59:08	04:13:54,1
WIEDMANN Monika	40	W45	13	01:40:05	02:08:03	03:03:47	04:24:58,5
RIEGER Michaela	43	W50	12	01:40:26	02:09:26	03:08:27	04:32:27,8
KLENK Karl	236	M60	15	01:30:44	01:57:32	03:04:19	04:41:36,3
HEIER Dieter	242	M50	49	01:44:00	02:13:37	03:15:46	04:45:37,1
BADENBACH Frank	311	M45	48	01:44:06	02:14:19	03:21:52	05:02:36,4
LANG Petra	56	W50	17	01:48:05	02:19:19	03:24:56	05:05:54,7

635 HALBMARATHONIS	Platz		AK	16 km	Netto-Zeit
ZAVACKY Peter	136	M35	24	01:21:40	01:44:18,9
TELLBACH Andreas	235	M45	38	01:25:19	01:49:30,1
ZENN Hans-Jürgen	180	M45	36	01:25:21	01:49:31,0
WAGNER Eike	39	W45	9	01:26:18	01:50:35,3
KOLB Alexander	212	M50	31	01:26:44	01:52:34,4
WALDENMEIER Rebecca	70	W	22	01:30:44	01:56:26,4
BRUDERLE Markus	277	M35	47	01:30:50	01:57:27,2
KIRIN Udo	284	M45	54	01:32:01	01:58:13,7
DREIWURST Rainer	285	M55	23	01:30:50	01:58:15,4
WORNER Rainer	294	M50	37	01:35:42	01:59:33,4
SEITLER Dorothea	97	W55	6	01:34:45	02:01:32,2
HUDELMAIER Ludwig	323	M55	31	01:33:58	02:04:33,7
ZEISEL Gerhard	340	M55	34	01:36:32	02:08:04,2
OCKER Birgit	144	W50	15	01:40:11	02:10:51,1
THALER Claudia	162	W50	17	01:41:41	02:13:37,1
BENZ Markus	385	M45	72	01:42:55	02:16:29,9
SAUTER Stefanie	185	W	45	01:50:59	02:23:34,1
KIENZLE Alexandra	192	W45	34	01:51:01	02:27:33,7

Platz	110 STAFFELN		16 km	21 km	30 km	Netto-Zeit	
92	Gmünder Sport Spaß 3	Alexandra Sonn-Badenba Barbara Schuster-Grat Martina Paters-Kalmus Jessica Widmann Eike Patzsch	Frauen Staffel-Platz 5	01:37:44	02:07:46	2:59:32	04:09:29,9
102	Gmünder Sport Spaß 2	Harald Quicker Karin Münch Angelika Mögling Anita Abele Eike Bräutigam Julia Sachs-enthaler Nicole Fritz	Mixed Staffel-Platz 78	01:33:37	02:01:35	03:00:31	04:19:43,0
108	Gmünder Sport Spaß 1	Christine Surner Linda Balzer Ulrike Stockhammer Klaus Schau Andrea Mathes-Wörner	Mixed Staffel-Platz 84	01:38:46	02:05:46	03:06:48	04:34:07,1



Rainer beim Endspurt des Köln-Halbmarathons am 2. Oktober. Sein Ziel war unter 2 Stunden zu laufen und er hatte beste Voraussetzungen: Wetter top und Dagmar stand mit der Peitsche am Straßenrand. Überglücklich kam er nach 1:55.44 Std. an und schwärmte von der Kölle – Stimmung !!!!



Training in Lorch am 2. Oktober – die **Einführung der MACHO-Kasse**. Verwalterin ist Alexandra Kienzle, denn sie ist die kompetente Person, um mit ihrer Autorität das Strafgeld unserer männlichen Läufer einzufordern, wenn diese mal wieder abfällige Bemerkungen unter der Gürtellinie machen.....  
(und ganz ehrlich: die Männer wollten nicht aufs Bild !!!)



Andy's Triathlon am 3. Oktober über 500m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5,5 km Laufen  
In WN-Neustadt – der Söhrenbergtriathlon –  
Platz 62 von 155 in 1:18:10 Std. - super Andy !!!!



Steffi und Nicole am 9.10. in München beim 10 km Lauf – tolles Wetter und tolle Atmosphäre und dazu noch Nicoles Geburtstag, da mussten die beiden Bestzeit laufen mit 1.09 Std.

## Alb Marathon am 22. Oktober



**50 km Ultramarathon über die 3-Kaiser-Berge**  
Antje Widmann, Platz 4 in der AK45 mit 5:24.38 Std.  
Gabi Sobl Platz 5 in der AK50 mit 5:31.52 Std.  
Norbert Hahn Platz 3 in der AK65 mit 5:43.53 Std.



**25 km Rechberglauf**  
Peter Zavacky Platz 31 in der AK35 mit 2:39.26 Std.





#### **Beim 10 km km – Lauf:**

Rainer Schramel Platz 20 in der AK50 mit 51:00 Min.  
 Rainer Dreiwurst Platz 13 in der AK55 mit 52:49 Min.  
 Alexander Kolb Platz 24 in der AK50 mit 53:24 Min.  
 Petra Lang Platz 5 in der AK50 mit 54:50 Min.  
 Doro Seitler Platz 3 in der W55 mit 55:30 Min.  
 Gerhard Zeisel Platz 16 in der AK55 mit 55:34 Min.  
 Markus Benz Platz 30 in der AK45 mit 55:49 Min.  
 Linda Balzer Platz 5 in der AK30 mit 1:00.16 Std.  
 Katrin Münch Platz 6 in der AK36 mit 1:00.17 Std.  
 Barbara Gratz Platz 8 in der AK50 mit 1:00.32 Std.  
 Elke Bräutigam Platz 9 in der AK50 mit 1:02.34 Std.  
 Angelika Mögling Platz 7 in der AK55 mit 1:02.39 Std.  
 Nicole Haag Platz 14 in der AK40 mit 1:04.47 Std.  
 Ralf Spauszus Platz 31 in der AK50 mit 1:01.17 Std.  
 Miriam Spauszus Platz 6 in der AK30 mit 1:05.04 Std.

#### **Und zur Freude auch noch unsere Stöcklerinnen über dieselben 10 km:**

Walli Kingenter Platz 11 in der AK55 mit 1:30.11 Std.  
 Gabi Bundschuh Platz 4 in der AK60 mit 1:30.11 Std.  
 Ingrid Kreiner Platz 14 in der AK45 mit 1:37.35 Std.  
 Andrea Zeisel Platz 14 in der AK50 mit 1:37.35 Std.  
 Dagmar Schramel Platz 15 in der AK50 mit 1:37.35 Std.





Wanderung am 30.10. ab Unterkirneck durch Wald und Flur mit Sektpause und anschließender Einkehr – 31 Wanderer und 2 Hunde.....



... den Rest der Sektpause musste an Allerheiligen beim Feiertags-Frühspurt auf dem Trimm-Dich-Pfad Lorch vernichtet werden....



Unsere Petra beim Frankfurt-Marathon am 30.10. bei idealen Bedingungen – tolles Wetter, keinen Rucksack und grandiose Stimmung – da war Bestzeit mit 4:40 Std. drin  
 Gratulation – super Petra !!!!!!!!!!!

## Winterprogramm Laufteam Elke – Stand 1.11.16

- Montag **Laufen** in Straßdorf ab Gemeindehalle 18.30 Uhr mit Gabi/Harald ab 7.11.  
**Indoor Cycling** in Wetzgau 17.45 oder 19.00 Uhr mit Elke ab 7.11.
- Dienstag **Laufen+ Stöckeln** in Lorch Pennymarkt 18.30 Uhr mit Rainer/Dagmar & Co. ab 8.11.  
**Laufen** in Mutlangen ALDI 18.00/18.30 Uhr mit Angelika/Anita & Co. ab 8.11.  
**Indoor Cycling** in Straßdorf 17.30 Uhr mit Nadine ab 8.11.
- Mittwoch **Indoor Cycling** in Straßdorf 17.20+18.30 Uhr mit Caro ab sofort /19.45 Uhr mit Anne ab 9.11.  
**Gymnastik** in Straßdorf um 20-21.15 Uhr mit Elke ab sofort (Kurs kostet 61,-)
- Donnerstag **Indoor Cycling** in Wetzgau 18.15 Uhr mit Nadine ab 10.11.  
**Indoor Cycling** in Straßdorf um 18.30 Uhr mit Basti für Anfänger ab sofort  
**Indoor Cycling** in Straßdorf 19.45 Uhr mit Birgit ab 10.11.
- Freitag **Indoor Cycling** in Straßdorf um 18.45 + 20 Uhr mit Elke (fast voll) ab 28.10.
- Samstag **Laufen + Stöckeln** in Straßdorf Schützenhaus 16 Uhr mit Elke+Harald ab 29.10.
- Sonntag **Laufen** in Waldstetten mit Gabi – Uhrzeit noch offen  
**Laufen +Stöckeln** in Lorch mit Rainer/Dagmar & Co. – vorraussichtlich 10 Uhr

Lauftreff kostet nix – Indoor Cycling kostet:

Wetzgau 110,- Euro bis Zeitumstellung Ende März (=18 bis 19x)

Straßdorf 55,- für 10x Kurs oder 65,- für 10er Karte

## 13. Indoor Cycling Marathon



**Samstag, 12. November 2016**

**als gemeinsame Jubiläumsveranstaltung:**

**50 Jahre Autohaus Schramel sowie  
15 Jahre Indoor Cycling Marathon**

Strampeln für einen guten Zweck: je 1 Std. oder mehr, alleine oder in der Gruppe bis max. 20 Teilnehmern. Verpflegung Kaffee/Kuchen. Keine Duscmöglichkeiten!

Beginn  
Kosten

13 Uhr im Autohaus Schramel Lorch  
7 Euro pro Stunde und Teilnehmer



**35 Jahre**

**Petticoat**



# Tag der offenen Tür am Sonntag, 20. November

**ab 13.30 Uhr Tanzabzeichen Prüfungen in  
Standard-Latein und Rock'n'Roll**

**ab 15.30 Uhr Tanzvorführungen  
Boogie Woogie  
Zumba  
Linientanz**

**Gemeindehalle Straßdorf – Eintritt frei  
Verpflegung Kaffee und Kuchen**

## Vorausschau

### Läufe und Events in unserer Nähe:

06.11.2016 Volkslauf

Veranstalter: TV Steinheim / Württemberg  
Startort: 89555 Steinheim am Albuch, Wentalhalle  
Strecke/erster Start: 10 km Volkslauf; 5 km Fitnesslauf; 7 km Walking;  
1,5/1 km Schüler ab 10.00 Uhr  
Meldeadresse: Ralf Geringer, Wagnerstraße 40,  
89555 Steinheim am Albuch, Tel.: 0176/24197263,  
E-Mail: meldungen@geologenlauf.de  
Internet: [www.geologenlauf.de](http://www.geologenlauf.de)

03.12.2016 Volkslauf

Veranstalter: TSG Schnaitheim / Württemberg  
Startort: 89520 Heidenheim, Sportpark Moldenberg,  
Moldenberg 3  
Strecke/erster Start: 10 km Hauptlauf; 2,5/1,5 km Nikolausläufe  
ab 13.00 Uhr  
Meldeadresse: Jürgen Käder, Brunnenstr. 43, 89520 Heidenheim,  
Tel.: 07321/275858, E-Mail: [jkaeder@gmx.de](mailto:jkaeder@gmx.de)  
Internet: [www.tsg-leichtathletik-rasenkraftsport.heidenheim.com](http://www.tsg-leichtathletik-rasenkraftsport.heidenheim.com)

04.12.2016 Laufveranstaltung mit bestenlistenfähiger Strecke

Veranstalter: Post SV Tübingen / Württemberg  
Startort: 72076 Tübingen, Waldhäuserstraße 118  
Strecke/erster Start: 21,1 km ab 10.00 Uhr  
Meldeadresse: Gerold Knisel, Hallstattstr. 10, 72070 Tübingen  
Internet: [www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de)

17.12.2016 Volkslauf

Veranstalter: DJK Göppingen / Württemberg  
Startort: 73033 Göppingen, DJK Sportplatz  
Strecke/erster Start: 10/5 km; 2,2/1,2 km Schüler ab 14.00 Uhr  
Meldeadresse: Andreas Hinterschweiger, Föhrenweg 28,  
73054 Göppingen, Tel.: 07161/91620; 0151-50627224  
Internet: [www.salach.allmendinger.de](http://www.salach.allmendinger.de)

## 18.12.2016 Jahresabschlussfeier Laufteam Elke in der Manufaktur B26 ab 10.30 Uhr

31.12.2016 Laufveranstaltung mit Walking/Nordic Walking  
Veranstalter: TSV Ottenbach / Württemberg  
Startort: 73113 Ottenbach, Sportgelände "Im Buchs"  
Strecke/erster Start: 10/7 km; 7 km Walking; Jugend-Kinderläufe  
ab 12.00 Uhr  
Meldeadresse: Online-Anmeldung  
Internet: [www.tsv-ottenbach.de](http://www.tsv-ottenbach.de)

31.12.2016 Volkslauf  
Veranstalter: TSG Backnang / Württemberg  
Startort: 71522 Backnang, Rathaus  
Strecke/erster Start: 10 km; 2,5 km Jugend; 0,6 km Bambini ab 14.00 Uhr  
Meldeadresse: Online-Anmeldung  
Internet: [www.backnanger-silvesterlauf.de](http://www.backnanger-silvesterlauf.de)

# AOK Frauenlauf 2017

am 22. April 2017

Laufen und genießen beim AOK-Frauenlauf an der **Messe Stuttgart**.  
Eingebunden in die Frühjahrmessen wie Slow Food, Yoga World, ...  
Umfangreiches Leistungspaket für ein sportliches und erlebnisreiches  
Wochenende!!

**Jetzt bis 31.12.2016 anmelden und den vergünstigten Tarif  
nutzen!!**

## Startgebühren

22,-€ bis zum 31.12.2016

27,-€ vom 01.01.2017 bis 28.02.2017

32,-€ vom 01.03.2017 bis 09.04.2017

Anmeldung unter **Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd**

Kostenloses VVS Ticket ankreuzen

Freundinnenlauf ankreuzen

Oder Mutter-Tochter Lauf