



newsletter

Juli 2016

Aktuelle Berichte

1. Rock'n'Roll:



Gummibärchen-Liegestützen bei Marianna 2.6.16



Kevin Hörsch – neuer Trainer der Hot Socks in Lindach – zusammen mit seiner Schwester Carina...



...die hier ihre Lizenzverlängerung Trainer C Tock'n'Roll gemacht hat. Ebenso dabei war Marianna, zur Verlängerung ihres Kursleiters.



26. Juni Jubiläum Gmünder Sport Spaß

Den Auftakt gab Anne Alb mit Drums Alive – und „dirigierte“ u.a. den Sportbürgermeister Bläse...



Die Straßdorfer Tanzmäuse von Marianna Jahn waren ebenfalls dabei mit ihrem Hexentanz



Lindach und Alldorf zeigten gemeinsam eine Rock'n'Roll Tanzaufführung.



Zum Schluß noch die Alldorfer Rocking Aliens unter der Leitung von Helga Arnet.



Die Lindacher Hot Socks mit Trainer Kevin Hörsch.

2. Fitness und Gesundheit:

Radteam Elke auf Mallorca – Highheels und Klickpedale

Nach drei Jahren Pause flog das Frauen-Radteam Elke mal wieder nach Mallorca zum Rennrad fahren. Natürlich ohne Männer, denn die hätten keine Kaffeepausen gemacht. Diesmal war das Niveau der sieben Damen sehr unterschiedlich, Ingrid Behrend war als Neuling zum ersten mal dabei und das auch noch ohne Rennraderfahrung. Doro Seitler versprach ihr, Gesellschaft zu leisten, da sie angeblich nicht so fit wäre, doch es kam alles ganz anders. Der erste Tag begann ziemlich entspannt, da bei Ankunft im Hotel in Can Picafort gleich mal ein Gewitter zum Einkehren zwang. Doch danach wurden die Räder noch von Easytour-Leiter und Tour Gingko Organisator Markus Hess, der Elke Peischl noch aus dem ersten Radurlaub kannte, eingestellt und ausprobiert. 30 km hats noch gereicht am ersten Abend, so waren für den zweiten Tag die Mädels für die Tour ans Cap Formentor gerüstet. Ulrike Hübner, Gabi Sobl und Marcella Irnleitner waren bereits zum dritten mal dabei und wussten, was auf sie zukam. Elke Wagner war zum ersten mal dabei und hatte außer Hunger keine Probleme. Aber auch Ingrid und Doro schafften die 90 km mit knapp 1000 Höhenmetern fast ohne Blessuren - so ein zarter Popo muss halt eingessen werden. Also wurde der dritte Tag zum Kaffeetrinken in Petra genutzt und abends wurden die Klickpedale mit High-Heels getauscht, um beim großzügigen Abendbuffet eine gute Figur zu machen. Ebenso stand einmal Baden und Strand auf dem Programm, denn schließlich hatte frau ja Urlaub. Aber die klassischen Touren wie Randa, Calobra-Pass, San Salvador und Orient waren auch dieses Jahr ein Muss und nach jeder Radtour wurde am Strand ein Biermixgetränk gekauft, um auf die tolle Ausfahrt anzustoßen. Ein Ritual, welches von Teilnehmerin Jutta im Jahre 2010 eingeführt und jeden Tag eingehalten wurde. Nach einer Woche Malle-Urlaub standen bei Gabi und Elke W. 650 km mit über 5000 hm auf dem Tacho, bei den anderen geringfügig weniger. Die Mädels mussten Mechaniker Wilfried versprechen, wiederzukommen, denn so nette Schwabenmädels versorgt „man“ gerne.



Ritual am Strand: Feierabend-Bier
Ulrike Hübner, Ingrid Behrend, Elke Wagner, Elke Peischl, Gabi Sobl, Doro Seitler,
Marcella Irrleitner



Käppleslauf in Ruppertshofen am 5. Juni – 10 km

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



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

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



Die Stufenläufe am 19. Juni

Rieger, Michaela W50 Platz 6 in 1:17:10,8



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

Moni, unsere Boogie-Trainerin ist auch schon wieder fit im Halbmarathon. Mit 2.17 Std. wurde sie Dritte in ihrer Altersklasse



Alb Extrem Radmarathon in Ottenbach – Lisa, Rainer Schramel und Gabi Sobl fuhren 210 km mit 3500 HM



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



Tour Ginkgo 2016 mit unserer Michaela und unserem Rainer.

TOUR GINKGO 2016
Tour Ginkgo 2016
Donnerstag, 30.06.2016, ca. 107 km

Etappe ca. km	Gesamt ca. km	Ort	Uhrzeit Ankunft	Uhrzeit Abfahrt
	0	Hotel Stadt Freiburg		8:00
5	5	Freiburg Staudinger Schule	8:10	8:40
12	17	Waltershofen Schulhalde 11	9:30	10:00
26	43	Bad Krozingen Bahnhofsplatz	11:15	11:45
13	56	Münstertal Mittagspause Abt-Columban-Schule	12:45	13:15
11	67	Ehrenkirchen Kirchbachhalle, Jengstr. 6	14:15	14:45
26	93	Kirchzarten Marktplatz	16:00	16:30
14	107	Hotel Stadt Freiburg	16:45	

Zumba – Ingrid wurde 40



Ingrid Künstler – unsere Zumba Königin



Ingrid wurde beim Festumzug von Elke überrascht – das junge Mädle wurde schon 40.....

Vorausschau

09.07.16: Stauferspiele mit Spiel ohne Grenzen

30.07.16: Sommernachtslauf Rechberghausen 10 km

11.09.16: Lautern 23,5 + 12,6 km

18.09.16: Tegernsee 10 und 21,1 km

25.09.16: Remstal(halb)marathon und Staffel

15.10.16: Boogie workshop

22.10.16: Alb Marathon

Samstag, 12.11.16, ab 20.00 Uhr **Boogie/Swing Party** mit den Jitterbug Bites Tanzstudio
SPACE, Stuttgarter Str. 3, Schwäbisch Gmünd Eintritt: 8 Euro

20. November: geplant Tanzabzeichen und Jubiläumsfest Petticoat