

Newsletter



März 2018



Virngrundlauf Rosenberg am 10.3.18 über 10 km
Michael Schrieb war als einziger von uns dabei und
finishte unter starkem Teilnehmerfeld in 1.04 Std.



Moni am Kaiserstuhl....

...eine tolle tolle Strecke, wenn auch die Höhenmeter hart sind. Aber genau das macht mir immer mehr Spaß, wobei ich das dafür spezifische Training irgendwie noch nicht so richtig hin bekomme. Die Aussicht war angesichts des Wetters leider nicht so toll. Geregnet hat es dann erst, als ich im Ziel war. Und meine Zeit war top, sag zumindest ich, auch unter dem Aspekt, dass mir wegen der Grippe wieder mal 3 Wochen Training gefehlt haben. Nachdem ich so mit 2 Std. für die 17,8 km mit 440 HM spekuliert hatte, bin ich nach 1:46:41 angekommen. Insgesamt waren 95 Frauen im Ziel, davon bin ich 41te geworden. In der Altersklasse W50 war das Platz 8 von insg. 16. Fühlte sich dann richtig gut an! Aber schon etwas verrückt: Anfahrt 3 Std - Laufen: 1:46 - Rückfahrt 3,5 Std. Auf jeden Fall gute Standortbestimmung und Vorbereitung auf das Skyrace im Mai (bin ich auch letztes Jahr gelaufen, Trail mit 1200 HM auf 21 km, toll, freue mich schon).



Gmünder Stadtlauf 2018

Beste Läuferin fürs Laufteam Elke beim 10 km Lauf war Elke's Nichte **Manuela Lingel** mit der Zeit von 54:50 Min. und Platz 9 in der W30. Gefolgt von ihrer Mutter (also die Schwester von Elke P.) Gerlinde Maier auf Platz 4 der Laufteam Elke Rangliste und **Platz 2. in der W55 mit 58:15 Min.**

Doro Seitler kam knapp dahinter mit **Platz 3 in der W55 und 59:08 Min.**

Angelika und Heinz Passler waren auch am Start und finishten als 9. in der W55 (Angelika) mit 1:11.14 Std. bzw. 10. in der M60 (Heinz) mit 1:15.34 Std.



Petra Lang wurde 7. in der W50 mit 56:50 Min. und Elke Bräutigam 5. in der W55 mit 1:01:35 Std.
Gabi Sobl lief mit Tochter Anna ihren **ersten gemeinsamen** 10km Lauf in 1:13 Std.



Karl Klenk wurde 6. in der W60 in 53:51 Min. und Uli lief mit Gerd gemeinsam in 1:02.32 Std. ins Ziel



Elke Wagner holte ihre Fitness beim Skifahren mit Thomas Melchert und spürte noch die dicken Oberschenkel. Am Ende reichte es für die **zweitbeste Laufzeit** im Laufteam Elke und Platz 6 in der W45 mit 55:46 Min. Thomas lief den Halbmarathon mit seiner Firma Gesundheitsnetzwerk Gügling, die Platz 4 erreichte. Natürlich nur durch seine Top-Zeit beim **Halbmarathon in 1:35.57 Std.** und Platz 12 in der M50. Auch Ralph Conrads war flott unterwegs und verbesserte seine HM-Zeit auf 2:18.02 mit dem 14. Platz de M60.



Platz 3 in der W60 ergattete sich Elke P. im **Halbmarathon** in 2:06.19 Min.
Siegerin in der W65 beim **10-km-Lauf** wurde Gabi Bundschuh mit 1:01.35 Std.



VON NULL AUF ACHT - in 8 Wochen (für Laufeinsteiger)

Motivation durch Gruppenerlebnis! In der Gruppe ist es leichter, den „Schweinehund“ zu überwinden. Wir beginnen mit einem Einsteigerprogramm, das für jeden individuell zugeschnitten wird. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km – ob gejoggt, gewalkt oder gemischt. Ein weiterer Vorteil: durch den Erfolg steigern sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben! Ab Freitag, 13. April um 17.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.



LAUFTRAINING ZUM HALBMARATHON

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

Anregungen/Termine 2018

- 7. April Frauenlauf Stuttgart
- 8. April Schorndorfer Altstadtlauf sowie Halbmarathon und Marathon in Freiburg
- 15. April LIWA Lichtenwald Walking, 10 km, HM und Marathon
- 5./6. Mai Trollinger Marathon und Halbmarathon Heilbronn
- 6. Mai Wings for Life World Run 2018 - Munich, Germany
- 12. Mai Murrhardt 10 km
- 12. Mai Vaihingen-Ensing 10 + 21,1 sowie in Bad Waldsee + Mannheim
- 12. Mai Stuttgart-Feuerbach 10 Meilen Lauf (16 km) um 15 Uhr
- 27. Mai Unterkochen 10 km
- 9. Juni Welzheim 10 + 21,1 km
- 9. Juni Fladenlauf Bargau
- 10. Juni Heidenheim 10 + 21,1 km
- 16. Juni Hüttlingen 10 km
- 17. Juni 15 km Laufen und Nordic Walking in Reutlingen
- 23. Juni Spendenlauf Laufteam Elke/Schützenverein Straßdorf zugunsten Kinderhospiz Stuttgart**
- 24. Juni Stuttgart Lauf 21,1 km
- 1. Juli Eselsburger Tal Lauf 10 + 21,1 km
- 7. Juli Süßen 10 km
- 8. Juli Steinenberg (Rudersberg) 8 + 11,3 + 21,1 km
- 14. Juli Reschenseelauf 15 km (www.reschenseelauf.it)
- 15. Juli Auingen 15 km
- 13.7.-20.7.18 Alpenüberquerung Elke, Hansi, Andy, Dietmar und ?
Garmisch bis Riva 390 km über 11000 hm mit MTB
- 22. Juli Ubstadt 21,1 km
- 4. August Ettligen 21,1 km
- 5. August Calw 15 + 35 + 50 km
- 11. August Altbach 11,5 km
- 12. August Hambrücken 10 + 21,1 km ebenso in Lichtenau (Ulm)
- 18. August 2018 Arlberg Höhen-Halbmarathon
<http://www.lech-zuers.at/arlberg-laeuft-hoehenhalbmarathon>

9. September Kernen 10 + 21,1 km

8./9. September Niedernhall 10 + 21,1 + 42,2 km

9. September Lauterner Landschaftsläufe 12,6 + 23,6 km mit NW

15. September Bodensee 21,1 + 42,2 km

16. September Reichenau Bodensee 21,1 km

23. September Ulm 10 + 21,1 + 42,2 km

23. September Esslingen 21,1 km

30. September Tübingen 13,1 km

7. Oktober Köln – Halbmarathon und Marathon

Startgeld Marathon:

Zeitraum	Startgeld
01.04.-30.06.2018	€ 89,00
01.07.-20.09.2018	€ 99,00
21.-30.09.2018 + Messe	€ 111,00

Ummeldungen auf andere Personen bzw. die Weitergabe der Startnummer an andere Personen sind grundsätzlich nicht möglich und führen zur sofortigen Disqualifikation.

Solltest Du aber während des Trainings feststellen, dass Du der Challenge Marathon nicht gewachsen bist, könntest Du Dich **bis spätestens 1. September 2018** auf den Halbmarathon ummelden – sofern das Teilnehmerlimit beim Halbmarathon noch nicht erreicht war.

Diese Umschreibung auf einen anderen Wettbewerb kostete pauschal € 10,00.

HALBMARATHON Preisstaffelung

Zeitraum	Startgeld
01.04.-30.06.2018	€ 53,00
01.07.-20.09.2018	€ 58,00
21.-30.09.2018 + Messe	€ 65,00