

# Newsletter



**Juli 2018**



**Eselsburger Tal Lauf 1.7.18**

Immer wieder schön ist es in Herbrechtingen – und das Wetter war auch super. Nicht nur Sonne, auch schattige Strecken und der Wind hat geblasen. Getränkestellen sehr gut, auch mit Cola, Siegerehrungen

sofort und auch die Ergebnisliste gleich im Netz. Von den Geschenken und dem guten Essen reden wir ja gar nicht – wir haben mal wieder abgesahnt....

**Bei den 10 km waren 145 Frauen + 243 Männer am Start:**



Gabi Sobl lief mit Tochter Anna durchs Ziel und verbesserte deren Bestzeit um 14 Min. auf 1.01.01 Std. **Mega-Klasse Anna !!!!!**

Doro lief mit Harald fast gemeinsam in 58.08 Min. durchs Ziel und somit wurde Doro 5. in ihrer AK. Harald legte einen Endspurt hin und wurde 11. in der AK55 mit 58.03 Min.

Elkes Nichte Manuela Lingel siegte bei den W30 Damen mit einer ebenso verbesserten persönlichen Bestzeit von 51.14 Min. und ist jetzt schneller als ihre Tante.....

**Beim Halbmarathon starteten 40 Frauen und 106 Männer:**

Platz ges.	Platz AK		Zeit
10.	1. Seniorinnen W60	Peischl, Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1:53:27,60
23.	6. Frauen	Pahr, Aviva-Selina	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2:07:42,10
32.	1. Seniorinnen W65	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2:15:58,60
33.	3. Seniorinnen W30	Spauszus, Miriam	Der schleichende Tod 2:17:17,50
26.	7. Senioren M50	Melchert, Thomas	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1:38:52,20
96.	5. Senioren M60	Conradt, Ralph	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 2:10:24,30
103.	32. Senioren M50	Spauszus, Ralf	Der schleichende Tod 2:17:17,70

Aviva (aus Elkes Halbmarathon Kurs) lief ihren ersten Halbmarathon und war über-über-glücklich im Ziel.

Gabi B. und Elke verbesserten ebenso ihre Bestzeit beim Halbmarathon um einige Minuten und siegten souverän in ihren Altersklassen.

Thomas war wieder mal Raketenmäßig unterwegs und finishte den HM als absolut bester vom Laufteam Elke !!!!

Und auch Ralph strengte sich an und verbesserte seine Bestzeit – und war somit dem 60er Team Geist gerecht: „Wir sind die flotten“.....

Ralle war wieder als schleichender Tod mit Schwiegertochter Miriam am Start.....



Harald wollte bei den flotten 60ern auch aufs Bild.... Als 1960 Geborener.....



Rainer und Michaela wieder auf Tour Ginko – mit Organisator Markus Hess.

**Tag 1 – 28.06.2018** Strecke: 83,3 km Höhenmeter: 967 m

Rechberghausen  
Adelberg  
Baltmannsweiler  
Esslingen  
Esslingen  
Deizisau  
Ebersbach  
Uhingen  
Göppingen

**Tag 2 – 29.06.2018** Strecke: 104,8 km Höhenmeter: 1.088 m

Zell unter Aichelberg  
Köngen  
Nürtingen  
Bad Boll  
Mühlhausen/Täle  
Schlat  
Göppingen  
Göppingen  
Göppingen

**Tag 3 – 30.06.2018** Strecke: 78,4 km Höhenmeter: 1.088 m

Göppingen  
Ottenbach  
Eislingen  
Süßen  
Reichenbach/Donzdorf  
Donzdorf  
Geislingen  
Heiningen  
Göppingen



Die 60er auf dem Podest – wie es sich gehört. Gabi nach 1 Jahr Verletzungspause wieder fast ganz oben.



Carola gab ihr Debüt mit dem 2. Platz und Miriam darf in der Halbmarathondistanz als einzige ihrer Altersklasse W30 gefeiert werden.



Zum kleinen, aber doch landschaftlich herausfordernden Waldlauf in Steinenberg ist das Laufteam Elke mit neun Läufer- und Läuferinnen an den Start gegangen.

Der 11,3 km Parcours wurde mit 240 HM angeboten, die von Michael Schrieb und Harald Quicker in 1.14 Std. gefinisht wurden.

Thomas Henschke erreichte in 1.12 und Rainer Wörner in 1.08 Std. das Ziel.

Die Frauen liefen den Männern davon – Gabi Sobl hatte nach 1 Jahr Pause ihren ersten Wettkampf und feierte nach 1.05 Std. ihren Erfolg mit dem 3. Platz in der W50.

Die Schnellste vom Laufteam Elke war Carola Stadelmaier, die in 1.02 Std. durchs Ziel flitzte und den 2. Platz der W40 erreichte.

Stolze Siegerin in der AK65 wurde Gabi Bundschuh mit 1.17 Std.

Bei der Halbmarathon Distanz von genau 21,1 km mussten knapp 500 HM bewältigt werden und das Profil war Knochen- und Muskelaufreibend. Motiviert für den anstehenden Marathon im Oktober stellte sich Ralph Conrads erneut nach einer Woche in Eselsburg dieser Distanz und hatte einen fantastischen Tag. Nach 2.24 Std. lief er im Endspurt durchs Ziel und landete mit Platz 3 in der AK60 endlich wieder mal auf dem Podest.

Elke Peischl spürte ihre Knochen von dem harten Training der letzten Wochen, biss sich aber noch unter die 2-Std. Marke durch. Sie siegte in ihrer Altersklasse W60 mit 1.59 Std. und komplettierte das 60er Senioren Team der Laufgruppe auf dem Podest.

Ralf Spauszus war mit Schwiegertochter Miriam wieder als schleichender Tod bei der Halbmarathondistanz am Start und beide „schlichen“ nach 2.43 Std. vom Beifall begleitet als Letzte ins Ziel – nach dem Motto „in der Ruhe liegt die Kraft“ oder „dabei sein ist alles“. Denn die Strecke muss „man“ ja erst mal bewältigen.....



**Norbert beim Skymarathon Rosengarten-Schlern in den Dolomiten. Länge 45 km, Höhendifferenz 3.000m hoch und 3.000m runter, in hochalpinem Gelände**

Es ging vom Start weg gleich richtig los. Auf die ersten 5 km 800 Hm Differenz Und dann mitten hinein in das klassische Dolomiten-Terrain, nur noch schmale Single-Tracks, zwischen schroffen, bizarren Felsen. Felswände und Türme wohin das Auge reicht. Nur Steine, Steine, Steine. Darüber der stahlblaue Himmel von Südtirol. Eine faszinierende Strecke durch eine faszinierende Landschaft. Nirgends trifft das Läufer-Sprichwort der Bergmarathonis besser zu als hier: „Soviel Himmel (der Läufer-Himmel sei gemeint) kann man nur erleben, wenn man auch bereit ist ein Stückweit durch die Hölle zu gehen.“

Die Hölle liess nicht lange auf sich warten. Steigungen und Gefälle von 30 – 40%, über 3 Pässe und 5 Schutzhütten. Schneefelder und noch steilere Passagen mit und ohne Seil- Sicherungen. Absolute Schwindelfreiheit Voraussetzung. Die Meinung von einigen erfahrenen Berglauf-Profis am Abend: „Dieser Skymarathon gehört für uns zum Grandiosesten was die Szene zu bieten hat.“ Sie haben Recht. Für mich mein bisher größtes läuferisches Erlebnis. Wiederholung 2019.



### **Laufteam Elke beim internationalen Reschenseelauf**

Fast 4000 Teilnehmer aus 20 Nationen starteten am vergangenen Wochenende beim 15 km Reschenseelauf. Handbiking, Laufen und Nordic Walking standen auf der fast profillosen Strecke zur Auswahl. Aber nur fast profillos, denn auf der zweiten, asphaltierten Strecke waren über zehn kurze und knackige Anstiege zu bewältigen, so dass am Ende doch an die 100 Höhenmeter zusammen kamen. Die Starteinteilung war genial gelöst, so wurden in Abständen verschiedene Blöcke nach Zielzeit-Einteilung auf die Strecke geschickt, weil die schmalen Wege am Reschensee keine Überholmanöver zuließen. Vom Laufteam Elke war wie fast jedes Jahr eine Delegation am Start.

Bei den Stöcklerinnen wagte sich erstmalig Birgit Fernsel an einen Wettkampf und schwärmte danach von der tollen Atmosphäre und war mit ihren 2.25 Std. sehr zufrieden.

Angelika Eisinger konnte/wollte kein gefordertes Gesundheitszeugnis vorweisen und kam in die „Just for Fun“ Wertung ohne Rangliste, nur mit Zeitmessung – sie erreichte in mit 1.45 Std. das Ziel.

Michael Schrieb und Harald Quicker überquerten gemeinsam die Ziellinie in 1.38 Std. und erreichten somit von den gesamten 2076 Teilnehmern dieser Disziplin die Plätze 1231 und 1232.

Elke Peischl hatte sich zumindest eine Platzierung zum Podium vorgenommen und musste am Start erfahren, dass die staubige und enge Strecke keine Bestzeiten zuließ. Somit wurde sie die ersten zwei Kilometer ausgebremst und musste dann Gas geben, um in 1.21 Std. das Ziel zu erreichen. Am Ende schaffte sie die Schnapszahl 999 in der Gesamtwertung und wurde doch noch aufs Podest mit dem 5. Platz ihrer Alterklasse W60 geholt.



Siegerehrung am Strand



Helga Arnet beim Aalener Stadtlauf am Sonntag, 15.7.18

9 Runden mussten in der Innenstadt Aalen gelaufen werden, um am Ende beim Hauptlauf 10,3 km zu bewältigen. Bei Helga lief es super und sie schnappte sich einen Treppchenplatz mit dem 3. Rang in der W55 und ihrer tollen Zeit von 64,34 Min.



**13.7.-20.7.18 Alpenüberquerung Elke W., Hansi, Andy, Dietmar  
Garmisch bis Riva 390 km über 11000 hm mit MTB**

1. Tag Freitag von Obergrainau nach Landeck: 77 km / 950 HM / 5 Std.
2. Tag Samstag bis Bodenalpe: 50 km / 1400 HM / 5 Std.
3. Tag Sonntag bis Sesvennahütte: 68 km / 2030 HM / 7 Std.
4. Tag Montag nach St. Pankratz im Ultental 85 km / 2000 HM / 7 Std.
5. Tag Dienstag nach Campodenno .... ????
6. Tag nach Riva .... ????







**21. Juli 7.45 Uhr in Oberstaufen, 13 Grad und leichter Regen..... Thomas kurz vor dem Start zur 24-Stunden-Wanderung über die Nagelfluhkette...**

Leider ist Thomas nicht angekommen, sei Kommentar:

Nach 18 Stunden war es vorbei, die Bergabpassagen haben mir den Zahn gezogen. Unwegsames Gelände, ungleiche Schrittfolge, matschiges und rutschiges Geläuf und zwischendrin mal 3 Std. Starkregen mit Hagel auf dem Berg – keine Möglichkeit zum Unterstellen – total durchnässt....



**Muddy Angels Run in Stuttgart am 21. Juli, direkt neben dem Fernsehturm**  
Melanie (die Nichte von Elke) mit ihren Landbienen, die gerade den Lauf-Anfängerkurs bei Elke machen.



Sonntag, 22. Juli dann Teil 2 mit Manuela, die Schwester von Melanie, die gerade den Halbmarathon-Kurs bei Elke macht.

**WAS:**

Ob laufen, joggen oder gehen; ob jung oder alt, nur nicht alleine. Tritt mit anderen Schlammengeln aus deinem Bekanntenkreis an und hol deine Schwestern, deine Mama, Töchter (ab 12 Jahren in Begleitung), Nachbarinnen, Kolleginnen in dein Team!

Die 5 Km bewältigst du in deinem eigenen Tempo. Es gibt keine Zeitnahme und bereits wenn du gestartet bist, bist du schon ein Muddy Angel.

**WARUM:** Viele laufen, um einfach gemeinsam einen unvergesslichen Tag zu erleben, bei dem ihr komplett dreckig werdet. Einige laufen aber auch, um eine Freundin oder Bekannte, die gegen den Brustkrebs kämpft oder gekämpft hat, moralisch zu unterstützen und um ein Zeichen zu setzen.



Trimm-Dich-Pfad Lorch – Karl ist von der REHA zurück und schon gibt's wieder Sekt....



Sommernachtslauf Recherghausen am 28. Juli – mit dabei die Newcomer Bennet (5) und Matteo (10), die Enkel von Geli und Karl – gelbe Schuhbänder haben sie schon und die erste Medaille



Am Start – Sabrina und Andrea (neu dabei und schon voll integriert und motiviert) sowie Rainer in bester Laune.... gefolgt von



Flory und Ingrid – sowie der schnelle Rainer auf der Überholspur



Karl gibt alles – aber Carola ist die Schnellste



Die flotten 60er Gabi und Ralph und der immer gut aufgelegte Gerhard....



Gabi hatte mit der Hitze zu kämpfen und Elke mit ihrer Form....



Und das sind die „Gewinner“

Klenk, Matteo 2013 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 400m ohne Platzierung  
Klenk, Bennet 2008 Laufteam Elke über 900m in 4.17 Min. und Platz 14

Ges.Platz von 264	NAME		AK	Platz	Zeit	
84	Stadelmaier Carola	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1973	<b>W45</b>	<b>1</b>	00:51:07
87	Wörner Rainer	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1964	M50	9	00:51:29
90	Klenk Karl	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1956	<b>M60</b>	<b>3</b>	00:51:40
95	Peischl Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1957	<b>W60</b>	<b>2</b>	00:52:42
155	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1953	<b>W65</b>	<b>2</b>	01:00.35
116	Sobl Gabi	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1963	<b>W55</b>	<b>2</b>	00:54:53
131	Dreiwurst Rainer	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1961	M55	14	00:57:28
141	Conradt Ralph	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1957	M60	9	00:59:26
142	Zeisel Gerhard	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1959	M55	16	00:59:33
147	Behrend Ingrid	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1958	<b>W60</b>	<b>3</b>	00:59:58
153	Gross Florinela	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1975	<b>W40</b>	<b>3</b>	01:00:25
168	Schenk Andrea	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1982	W35	7	01:03:09
184	Müller Sabrina	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1983	W35	8	01:06:08

gefunden im ... ARCHIV 

### Sommernachtslauf 2012 - 10 km mit 141 TN:

- 75. Andreas Tellbach (Lauf-Team Elke) 49:31 - 12. M45
- 79. Jürgen Wahl (Lauf-Team Elke) 49:50 - 7. M50
- 105. Harald Quicker 56:19 - 14. M50;
- 106. Ralf Spauszus 56:21 - 17. M45;
- 107. Gabi Sobl (alle Lauf-Team Elke) 56:29 - 3. W45
- 110. Michael Schrieb 57:48 - 18. M45;
- 111. Wolfram Hähnle (beide Lauf-Team Elke) 57:49 - 7. M55
- 117. Michaela Rieger (Lauf-Team Elke) 59:02 - 4. W45
- 129. Elke Tellbach 1:09:08 - 8. W40;
- 130. Claudia Kissling 1:09:08 - 6. W45;
- 131. Elke Peischl (alle Lauf-Team Elke) 1:09:09 - 2. W55

## Anregungen/Termine 2018

### **4. August Ettlingen 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>

### **8. September Rommelshausen 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**

7. Oktober Bodensee 3-Länder Marathon mit Halbmarathon und Viertelmarathon