

# Newsletter



**September/Oktober 2018**



Gerd Hinderberger am 16. September beim Berlin Marathon – er finishte nach 18 Jahren Pause in sagenhaften 4.20 Std. - Gratulation !!!



Am selben Wochenende Michaela Schüller – unsere „Neue“ beim Tough Mudder mit ihrer Gruppe aus Schlechtbach... den Marzellos... vom Marzellenhof



Am 23. September Hansi beim Radmarathon Plüderhausen... trotz Pisswetter... keiner seiner Radkollegen wollte wohl mit....



Gerhard und Frank in Ulm beim Einstein-Halbmarathon am 23. September: Gerhard finishte in 2.17 Std. und Frank (der junge Spund) in tollen 2.04 Std. – GLÜCKWUNSCH euch beiden !!!!



....und Andreas Lasermann gönnte sich am selben Tag einen Marathon in Karlsruhe – an seinem 40. Geburtstag – und war in sagenhaften 4.20 Std. im Ziel – GRATULATION !!!



**Cannstatter Volksfest 30.9.18**



Los gings mit Prosecco und Weißwurst.....



...und danach traute sich Alexandra ins Kettenkarussell !!!



Helga – die Rock'n'Roll Trainerin aus Spratibach – beim Stadtlauf in Crailsheim am Feiertag, den 3. Oktober – sie lief unter 1 Std. – nämlich in 59.46 Min. und kam dadurch aufs Treppchen in der AK55 mit dem 3. Platz.



### **3-Länder-Marathon am Bodensee in Bregenz am 7.10.18:**

Udo und Angelika sind die Halbmarathondistanz gelaufen mit knapp 2500 Teilnehmer/innen. Angelika wurde 15. in der AK60 mit der Zeit von 2.22 Std. und Udo hatte in der AK45 enorme Konkurrenz und wurde 180. mit 2.06 Std.

#### **Hier der persönliche Bericht von Udo:**

Insgesamt waren ca. 9000 Starten auf den verschiedenen Strecken: Marathon, Halb Marathon, Viertel Marathon, 11 km Walking, und Team Wettbewerb.

Gestartet wurde in Lindau um 11:15. Das Wetter war angenehm, warm und sonnig. Die HM Strecke führt vom Start auf der Insel-Lindau über die große Brücke auf das Festland. Auf der Brücke kann man das Ziel in der Ferne sehen. Gleich nach Lindau geht es am Bodensee entlang nach Österreich. Jetzt läuft man für gut 5 km direkt am Bodensee nach Bregenz ein. Weiter geht es über die Zuschauertribüne der Festspiele aus Bregenz raus Richtung Yachthafen und in Naturschutzgebiet. Hier ist die Strecke schattig und der See taucht immer wieder zwischen den Bäumen auf. Dann kommt die Schleife zurück, dabei überquert man die Ache und läuft durch ein kleines Wohngebiet mit großer Zuschauerbeteiligung. Ein zweites mal wird die Ache überquert, diese ist kein schöner Abschnitt, da dieser Abschnitt an einer verkehrsreichen Straße entlang. Gott sei Dank nur ca 1 km.

Jetzt beginnen die letzten km und der Einlauf in das Casinostadion. Die Kulisse hier ist nicht schlecht und die Moderatoren am Ziel versuchen jeden ankommenden anzusagen. Die Strecke ist sehr flach und dadurch verleitet sie zum schnellen Laufen. Meistens auf Asphalt, zwischen durch auf Kieswegen. Zuschauer hat es an der Strecke ziemlich viele, es gab kaum Abschnitte so ganz ohne Publikum. Ein Klasse Kulisse gab es in Lindau und in Bregenz, hier sogar mit einer Dudelsack-Kapelle. Kurz vor dem Ziel standen auch noch mal sehr viele Zuschauer und haben einen in Stadion begleitet.

Zu meinem Lauf. Mein Ziel war es um die 2:00 zu laufen. Dazu bin ich immer auf Sichtweite zum 2:00 Zugläufer gewesen. Dieser ist einen konstanten Schnitt von 5:39 gelaufen., Das hat bis km 12 auch bei mir ganz gut funktioniert. Leider hat meine Ferse angefangen sich schmerzhaft zu melden. Ab km 15 war es schon ziemlich fies und meine Zeit an der 15 km Kontrolle war mit 1:28 leider schon so, dass ich die 2:00 abgehakt habe und auf anständiges Durchkommen gelaufen bin, ich glaube so um die 6:15 die letzten km.

Mein Zielzeit war dann 2:06:18 Platz 180 in der AK von 220, Gesamtplatzierung 1104 von ca. 2500. Am Ende bin ich doch zufrieden, habe den Lauf genossen und werde nächstes die 2:00 bei dieser Veranstaltung angehen.

## Köln Marathon am 7. Oktober 2018 – bzw. vom 5. bis 8. Oktober.....



Freitag Abend beim gemeinsamen Essen



Am Samstag „Füße verdappen“



Nach dem Lauf



Nach dem Lauf



Nach dem Lauf ..... vor dem Lauf



Die Zugfahrer



Die Halben



Die Ganzen

### **Laufteam Elke beim Köln Marathon**

Der viertgrößte Marathon in Deutschland findet bei den Jecken in Köln statt und war in diesem Jahr am 7. Oktober. Das Laufteam Elke hatte sich mit 13 Teilnehmern bereits im Dezember 2017 angemeldet und war somit gut vorbereitet für die Marathon- sowie Halbmarathon Distanz. Mit Pauken und Posaunen, Samba, Rock und deutschen Schlagnern wurden um 8.30 Uhr die fast zwölf-tausend Halbmarathonis auf den 21,1 km Weg geschickt.

### **Trainingsrückstand bei den Halbmarathonis**

Alexander Kolb war mit der Überzeugung angeereizt, aufgrund seines Trainingsmangels nur unter den Zuschauern zu weilen. Er wurde aber dann bei der Läufermesse so motiviert, dass er sich eine komplette Laufausrüstung inklusive Schuhe kaufte und doch an den Start ging. In 2.34 Stunden überquerte er mit Blutblasen die Ziellinie und war mit Platz 6742 nicht der Letzte. Barbara Hohenstein überraschte ebenfalls mit ihrer Teilnahme, da auch ihr Trainingsrückstand bekannt war. Doch Köln gehört zu ihrer Lieblingsstadt und so war sie bereits nach 2.30 Std. in Ziel. Florinela Groß gehört zu den Kämpferinnen und hatte ihre erste lange Strecke dieses Jahr in Köln in 2.12 Std. gefiniht. Harald Quicker musste sich durch zuviel Frühstück ausbremsen lassen und mit 2.09 Std. zufrieden sein.

### **Bestzeiten für das Quartett**

Die besten vier Halbmarathonis liefen anfangs zusammen, dann zogen die Rainers davon. Ingrid Behrend konnte das hohe Tempo nicht mehr halten und musste alleine weiterkämpfen. Hoherfreut erreichte sie noch mit 2.06 Std. den 20. Platz in ihrer Altersklasse W60. Aviva Pahr war die Jüngste und Schnellste der Frauengruppe und bei ihrem erst zweiten Halbmarathon in exakt 2:04.00 Std. im Ziel. Rainer Wörner und Rainer Schramel überquerten gemeinsam die Ziellinie in 2.02 Std. und Platz 4590.

### **Überraschung bei den Marathonis**

Um 10 Uhr wurden dann fünftausend Marathon Läufer/-innen im 3-Minuten-Takt auf die Königsdisziplin mit 42,195 km geschickt. Dietmar Wahl musste als Einziger der Gruppe den Wettkampf aufgeben. Kurz vor der 30-km-Marke wurde sein Achillesproblem zu groß.

Ralph Conradt setzte sich in den Kopf, die 42 Kilometer zu packen, obwohl seine Vorbereitung nur bis 25 km reichte. In tollen 4:59.36 Std. packte er noch knapp die 5-Std. Marke und landete auf Platz 3462. Gabi Bundschuh, die älteste im Team, spulte ihr gut vorbereitetes und diszipliniertes Training aus und erreichte die beste Platzierung vom Laufteam Elke. Mit dem 3. Platz der W65 in der Zeit von 4.54 Std. hatte sie ihren ersten Marathon nach der Hüft-OP erfolgreich beendet.

### **In 18 Jahren nichts verlernt**

Elke Peischl hatte seit 18 Jahren keine Langstrecke mehr gelaufen. Sie war beschäftigt mit coachen ihrer Laufkursteilnehmer oder genesen ihrer eigenen langjährigen Fersenspornprobleme. Seit 2 Jahren ist sie schmerzfrei und hatte sich somit zu ihrem 60. Geburtstag nochmal einen Marathon vorgenommen. Ohne Erwartungen war sie hochmotiviert am Start und hatte nichts verlernt. Die zweite Hälfte der Marathondistanz lief sie drei Minuten schneller als den ersten Halbmarathon, ganz typisch für Elke Peischl. Sie gab am Ende noch Gas und finishte als 6. in der AK60 mit ihrer fantastischen Zeit von 4.16 Std.

### **Bester 60er vom Laufteam**

Karl Klenk war in allerbesten Form. Schon seine Halbmarathon-Zeiten in diesem Jahr deuteten auf eine Bomben-Marathon-Zeit hin. Wie ein Uhrwerk lief er sein Programm ab und hatte am Ende keine Zeiteinbusen. In sagenhaften 4.02 Std. war er der beste Mann des Tages und der „flotten 60er“ vom Laufteam Elke.



Unsere Fangemeinde und Betreuer und Aufbauer und Kleiderstände und Umarmen –

DANKE ihr LIEBEN !!!!!



Angelika letztes Jahr am Bodensee bei 1,75 km und Regenwetter.....

## Rest-Termine 2018

**13. Oktober Bayerischer Abend in der Gemeindehalle Straßdorf**

27. Oktober Alb Marathon mit Staffel, 25 km Berglauf und 50 km Ultra-Lauf

**1. November Wanderung.... noch kein Plan wohin....**

6. und 9. November Eröffnung der Indoor Cycling Saison !!!!

24. November Rolf Willy

1. Dezember voraussichtlich Indoor Cycling Marathon bei der Lebenshilfe

9. Dezember Weihnachtsfeier