

# Newsletter



**März 2019**



Ralle und Andreas beim Virngrund-Waldlauf am 9. März über 10 km.  
Ralle war in 1.10 Std. im Ziel und Andreas war flott unterwegs in 52.56 Min.



Auch Helga Arnet – die Rock'n'Roll Trainerin von Elkes Petticoat Verein lief persönliche Bestzeit mit 58:51 Min. Auf 10 km. Bei den Damen 42. - von 68, es waren insgesamt 252 Teilnehmer am Start.



**Gmünder Stadtlauf am 16. März - dabei waren 8 Läufer/innen beim 10 km Lauf und 3 Läufer/9nnen beim Halbmarathon.**

Beim Halbmarathon erreichte Dietmar Wahl Platz 9.in der M55 mit 1.48 Std.  
 Thomas Melchert war der Schnellste im Team Elke mit 1.45 Std. und Michaela Rieger war die einzige Frau über die Halbmarathondistanz und kam nach 2.12 Std. ins Ziel.



Frank Badenbach – der ganze Stolz von Papa Frank – absolvierte seinen ersten 10-km-Lauf und war in sagenhaften 43.17 Min. im Ziel und stand somit mit dem 3. Platz in der Altersklasse U18 auf dem Treppchen !!! Vater Frank war auch flott unterwegs und erreichte in 54.35 Min. das Ziel.

Sabrina Müller probierte nach kurzer Laufpause den 10er und war mit dem Ergebnis von 1.07 Std. zufrieden. Ihre Tochter Natalie war mit der Schulmannschaft am Start und musste 2,5 km laufen. In 15.31

Min. war sie schon im Ziel und tritt somit in die Fußstapfen der Mama.

Schnellste Frau vom Laufteam Elke war wieder mal Manuela Lingel. Wie alle war sie nicht in Topform nach dem schlechten Wetter, doch sie erreichte mit fantastischen 51.14 Min. Platz 7 in ihrer AK.



Die Tanz-Trainerinnen vom RRC Petticoat waren auch fürs Laufteam Elke unterwegs. Helga Arnet erreichte nach 59.37 Min. das Ziel und Monika Wiedmann in tollen 52.35 Min.



Mama Elke Bräutigam war mit Tochter Nora beim 10er am Start. Grippegeschwächt kam Elke nach 1.08 Std. ins Ziel – Tochter Nora flitze in flotten 54.33 Min. davon.....



### **Sabrina und Elke in Stetten beim 10 km Lauf in den Weinbergen**

Die Firma TEKON Prüftechnik hat für jeden Teilnehmer 15€ zugunsten der Christiane Eichenhofer-Stiftung bereitgestellt, die Übergabe des Gesamtbetrages wird im Rahmen der Tour Ginkgo übergeben..

Sabrina und Elke, beide noch nicht fit durch Traingsrückstand liesen es gelassen angehen und genossen die Aussicht beim Lauf.

Sabrina erreicht in 1.09.19 Std. das Ziel und wurde 9. in der W35.

Elke konnte mit ihrem 1.00.04 Std Schneckentempo sogar Platz 2 in der W60 ergattern und wurde mit Geschenken überhäuft: 1 Flasche Riesling, 1 Pizzabuch mit 1 Gurkenschäler (getreu einer perfekten Hausfrau) und ein hochwertiger Schal.

## **Termine 2019**

6.4.19 HDH 11,4 km

14.4.19 Lichtenwald (Halb-) Marathon + 10er

27.4.19 Frauenlauf Stuttgart

5.5.19 Barbarossa Berglauf 21 km

17.5.19 Ortenauer Nachtlauf

18.5.19 Welzheim Halbmarathon und 10er

25.5.19 Essingen 23 km

1.6.19 Fladenlauf Bargau

7.7.19 Eselsburger Tal Lauf über 10 und 21,1 km sowie Steinenberger Berglauf

Am 27.07.2019 SV Strassdorf mit RRC Strassdorf und die

Band Just4fun eine Benefiz Veranstaltung beim Schützenhaus **mit Spendenlauf.**

11.8.19 Sonthofen Halbmarathon 190HM / Marathon 1490 HM

14.9.19 Bodensee Marathon

**29.9.19 Remstal-Marathon von WN nach GD, sowie HM und Staffel**

6.10.19 3-Länder-Marathon Bodensee