

Newsletter



Juni 2019



Fladenlauf Bargau

Carola, Sabrina, Gabi und Elke hielten die Tradition aufrecht, als Laufteam beim Fladenlauf anzutreten, wo steile Bergauf- sowie Bergab-Passagen und auch HITZE prgrammiert sind....



Unsere Bergziege Carola lief als 3. Frau ins Ziel nach 58.15 Min. – eine Altersklassenbewertung gab es nicht, denn es waren nur 12 Frauen am Start und 28 Männer.
Gabi und Elke liefen als 6. Frau gemeinsam ein....mal wieder ... in 1.03 Std. und auch Sabrina war nicht die Letzte – sie erreichte Platz 11 in 1.19 Std.



Gerhard im „erlesenen Kreis“



Halbmarathon Duisburg am 2.6.19 – Ralph war dabei....

Conradt, Ralph (GER) AK 60 Platz 47 Laufteam Elke 02:10:36

LAUF UND BEWEG ETWAS, mach mit beim Global 6K!

Wir laufen den Global 6K 2019:
 Infos und Anmeldung auf Global6K.de

6 km laufen und 6.000 Kindern in Afrika ein besseres Leben ermöglichen. Lauf auch du mit – bundesweit zwischen dem 4. Mai und dem 30. Juni 2019, alleine oder in der Gruppe, als Teilnehmer oder Gastgeber. 2018 waren 49.000 Teilnehmer in 23 Ländern mit dabei – mehr als beim Berlin-Marathon. Das wollen wir toppen.

05.06.2019

Feuerseeweg 8, 73674 Iggingen/Schönhardt

Musical-Kids-AG Iggingen

Bewege dich, bewege die Welt. Melde dich an.

Lauf für einen guten Zweck am 5. Juni in Schönhardt über 6 km – das ist die Entfernung in Afrika, um an einen Brunnen mit Trinkwasser zu kommen. Mit der Teilnahme und Spende hilft man, Kindern dauerhaft Zugang zu sauberem Wasser zu ermöglichen !!!
 Bei Bollenhitze mit dabei waren.....



... Sina mit dem Skater, ihre Mutter Steffi by Powerwalking und Rainer mit den Mädels Elke und Gabi S+B joggten knapp 6 km. Am Ende waren 900,- Euro in der Kasse !!!



Frank mit Sohnmann Tom in Helsinki beim Halbmarathon:

Tom probierte mal schnell einen Halben und war in 1.49 Std, im Ziel. Papa Frank hatte Magenproblem, kämpfte sich aber trotzdem durch und erreichte in 2.19 Std. das langersehnte Ende.....

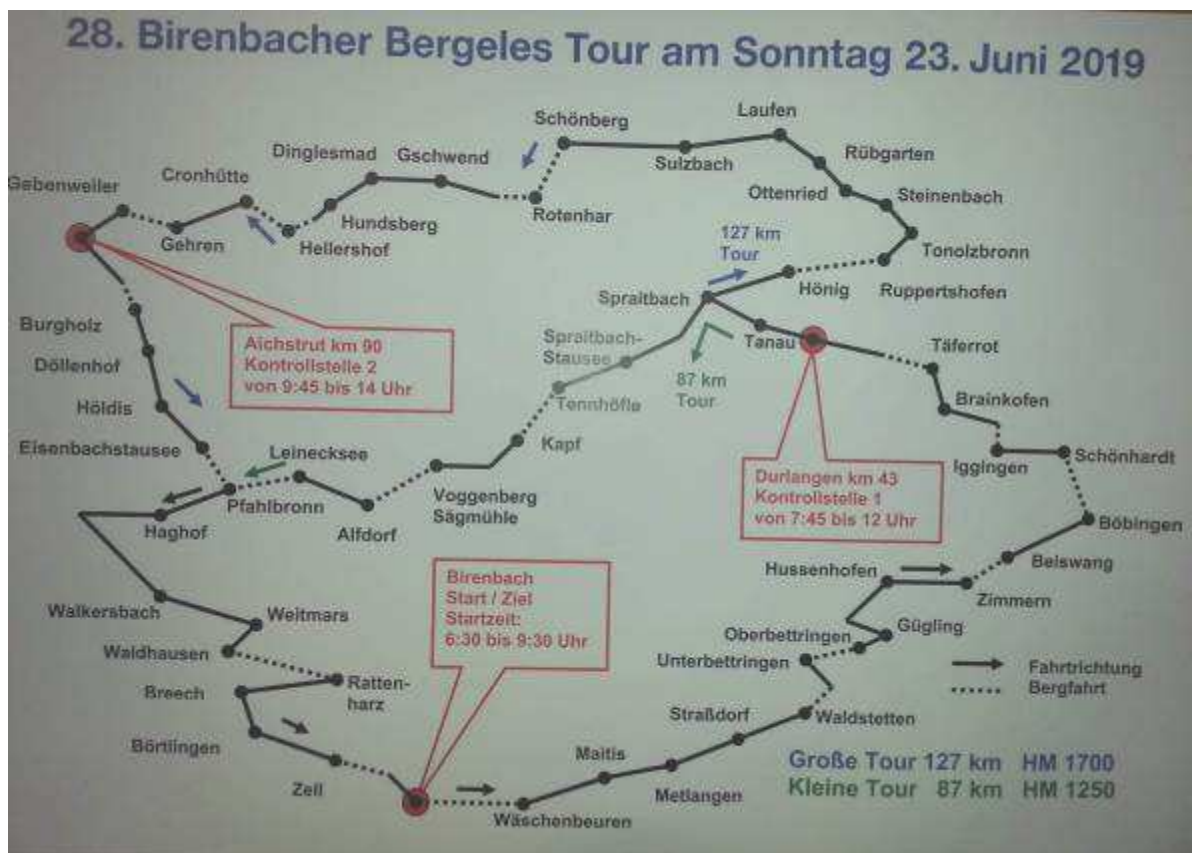


Ralph mit Tochter Saskia beim Muffigel-Lauf und der Andreas kam auch dazu – der 5. Lauf von 7, der jetzt zu der Ostalb-Laufcup Serie gehört

Saskia hatte sich nach 2 Jahren Verletzungspause an die 6,5 km getraut und gleich einen Treppchenplatz ergattert.

Ralph lief eine Schnapszahl – gleich 2x 57..... sein Jahrgang

und Andreas will alle 7 Läufe schaffen



Unsere Birenbach-Fahrer/innen, die die große Tour gefahren sind und auch den Alb Extrem im Auge haben.... Aber dazwischen kommt noch die Tour Gingko...

Wellness-Trainingslager in Bad Wörishofen



1. Tag: Radfahren mit E-Bike bis 3-Gang-Rad mit Einkehr im Biergarten



2. Tag; Start mit Morgenjog 9 km, Massagen und dann Wanderung





3. Tag: Start mit Wechselgüssen, Wanderung mit Kneippbecken, dann Massagen und Einkehrschwung





4. Tag; Heusack, Wassergymnastik, Wanderung, Zirkeltraining





Schön wars – Mädels



Tour Ginkgo 2019 – mit Rainer, Gabi und Michaela

Die Tour ging dieses Jahr über Lorch und Schwäbisch Gmünd –
und das bei Hitze weit über 30 Grad.

Aber der gute Zweck stand im Vordergrund....

Tag 1 waren 102 km mit 600 HM angesagt – ab Mutlangen – Winterbach – Winennden.
Tag 2 mit 75 km und 600 HM bis Lorch zum Autohaus Schramel mit Spendenübergabe.
Tag 3 dann noch 87 km mit 650 HM über Aalen und Schwäbisch Gmünd zum Ziel Mutlangen.



Gabi bei der Einfahrt in Lorch....



Michaela bei der Einfahrt in Lorch....



Rainer bei der Einfahrt in Lorch – in sein Autohaus....



Elke spendete einen Vorschuß von 500,- Euro aus ihrer Kasse – der soll mindestens verdoppelt werden, wenn im Oktober beim Autohaus Schramel der Indoor/Outdoor Marathon veranstaltet wird.
Ihr könnt alle dazu beitragen – wenn ihr kommt und RADELT !!!!



Und noch eine Hitzeschlacht am Samstag – Frauenlauf in Stuttgart:
 Evi, Claudia, Marion, Anita und Angelika bei 5 und 8 km – Angelika wurde beim 8 km Lauf 3. in ihrer Altersklasse mit fantastischen 51.01 Min.



Alb Extrem am heißen Sonntag, 30. Juni 2019 – morgens noch alle frisch....



Dietmar, Rainer und Elke peilten die 202 km Strecke an – doch die Hitze machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Rainer hatte mit Krämpfen zu kämpfen und bog in Geislingen Richtung Heimat ab. Dietmar und Elke entschieden in Ditzenbach, die „kleine“ Runde mit 162 km zu fahren, was sich als vernünftig herausstellte. Unzählige Ausfälle und Hitzeprobleme gab es auf der Strecke – Dietmar und Elke kamen doch noch wohlbehalten in Ottenbach an und hatten 170 km mit 2900 HM auf dem Tacho.

Gratulation an alle 3 !!!!!

Termine 2019

Sonntag, 7. Juli Eselsburger Tal Lauf über 10km und 21,1 km

Sonntag, 7. Juli Steinenberger Berglauf 10km und 21,1 km

12. bis 14. Juli – Männerwanderung Zugspitze

Am 27.07.2019 SV Strassdorf mit RRC Petticoat Strassdorf und die Band Just4fun eine Benefiz Veranstaltung beim Schützenhaus mit Spendenlauf.

11.8.19 Sonthofen Halbmarathon 190HM / Marathon 1490 HM

31.8.19 Stilfser Joch Radtag

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