

Newsletter



September 2019



AOK Firmenlauf am Mittwoch, 11. September
für **Autohaus Rainer Schramel** 18 Teilnehmer/innen

5,5 km Walking mit Dagmar, Ellen und Steffi

7,5 km Joggen mit Carola, Elke B., Michael, Rainer Sch., Ralph, Thomas, Petra, Steffi, Karl, Gabi S.,
Moni, Gabi B. Ingrid, Rainer W. und Flory



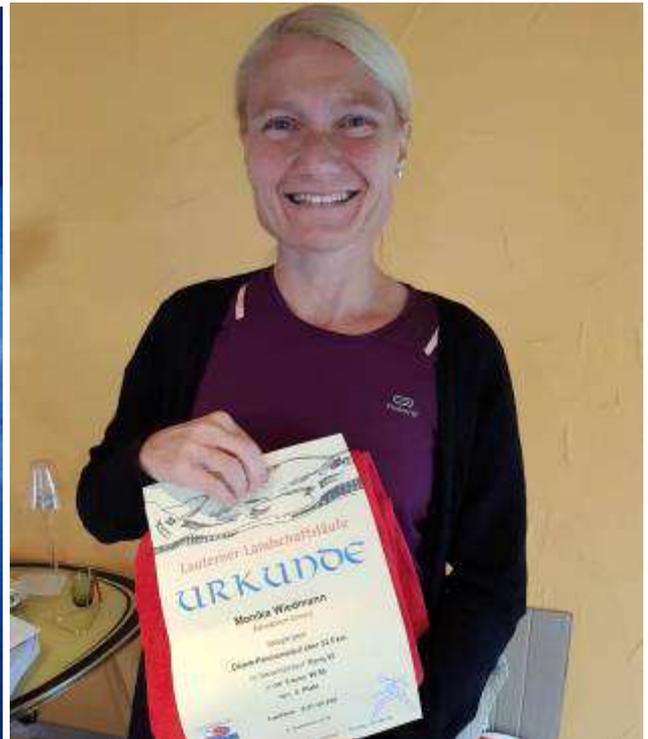
Gemeinsames Aufwärmen



Autohaus Schramel mit größter Gruppe gewannen einen Eintritt ins Fußballstadion nach Aalen sowie eine Flasche Prosecco (alkoholfrei) und eine Mini-Tischtennisplatte.



Das Schrammel-Team aus Lorch



Lauterner Landschaftsläufe am 8. September

Helga und Andreas liefen die 12,6 km Strecke in 1.20 bzw. 1.14 Std.
Michaela und Moni liefen die 23,6 km in 2.46 bzw. 2.27 Std. und das war für Moni der 3. Platz
in der AK 50 – Gratulation !!!!



Und am gleichen Tag liefen Gabi und Ralph den emb-papst Halbmarathon:
 Gabi in tollen 2.02 und Ralph in 2.03 Std. Glückwunsch !!!



Andreas Lasermann bei seinem **zweiten Marathon** in Karlsruhe am 22. September Als er letztes Jahr dort an seinem 40. Geburtstag sein Marathon-Debut gelaufen ist, hat er mitbekommen, dass die Veranstalter 2018 eine fünfteilige Medaillen-Serie gestartet haben. Jedes Jahr eine andere Finisher-Medaille mit Motiven aus Karlsruhe. Der Clou dabei: die fünf Medaillen lassen sich wie ein Puzzle aneinander legen!

Das hat ihn dazu motiviert, dieses Jahr wieder zu starten - und vor allem den Lauf durch zu ziehen obwohl er echt schlecht vorbereitet war - und beim Start 6 kg schwerer war als letztes Jahr....

Dementsprechend war seine Zeit – 4 Std. 56 Min. Also 36 Minuten langsamer als letztes Jahr. Deshalb – Bauch weg lieber Andreas !!!!



Und noch ein „Läufle“ in Österreich – unsere **Angelika** beim Trailrun über 23,2 km am **Achensee**. Wer nun glaubt, da geht's schnurgerade um den See, der täuscht sich – bis 1000 Meter Höhe geht's hoch – über Stock und Stein – und für Angelika noch im Dauerregen und 8° Temp.

Über 1150 Teilnehmer nahmen das Abenteuer in Kauf - glitschige Felsen, stürmisch Bergbäche zu durchqueren, die über die Geröllfelder flossen und Leitern, Treppen etc zu überwinden auf dem 5km Trailrun, aber trotzdem super. ca 14 km „normales hügeliges Gelände, aber fast immer nur durch Pfützen, da es schon nachts geregnet hat dann ca 5km heftiges Alpingelände und dann wieder abfallend zum Ausgangspunkt. Nach 2 Stürzen auf dem schmalen Felsenweg und völlig durchnässt wurde Angelika nach 3 Std. noch 6. in der AK60. GRATULATION !!!

Das Bild entstand noch vor dem sehr steilen und felsigen Anstieg zur Gaisalm.



Remstalarmarathon 2019 – vor dem Start.....



.... nach dem Lauf



Petra, Ralph, Karl und Hansi GANZER Marathon
Rainer, Carola, Michaela, Elke B., Doro HALBER Marathon



Carola – unsere Schnellste – wurde 2. in ihrer AK mit 1.47 Std.

Startnr.	Name	NAT	Verein	AK,Pl.	AK	Laufzeit
2954	Rainer Dreiwurst	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	54.	M55	2:29:20
2819	Carola Stadelmaier	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	2.	W45	1:47:25
2269	Doro Seidler	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	8.	W55	2:09:59
2861	Michaela Schüler	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	17.	W30	2:11:48
2568	Elke Bräutigam	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	22.	W55	2:23:16



3. Sparkassen Remstal-Marathon 2019 am 29. September 2019

zurück ■■■■ Live Update aktiv Laufteam Elke

Platz	Messstelle	Name	StartNr	NAT	Team	Kategorie	M/W	Gap	Zeit
Marathon									
Männer									
ZIEL									
177	ZIEL	Hans-Jürgen Zenn	245	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M50	M	+1:38:02	4:31:00
196	ZIEL	Karl Klenk	229	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M60	M	+1:46:55	4:40:00
Frauen									
ZIEL									
33	ZIEL	Petra Lang	204	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W55	W	+1:28:21	4:59:00

results powered by 

Ralph Conradt	161	GER	Stadtwerke Schwäbisch Gmünd	M60	M	+2:01:18	4:56:03
---------------	-----	-----	-----------------------------	-----	---	----------	---------



Gerhard in Ulm beim Halbmarathon mit Lauf Geht's am selben Tag kam in 2.19 Std. ins Ziel

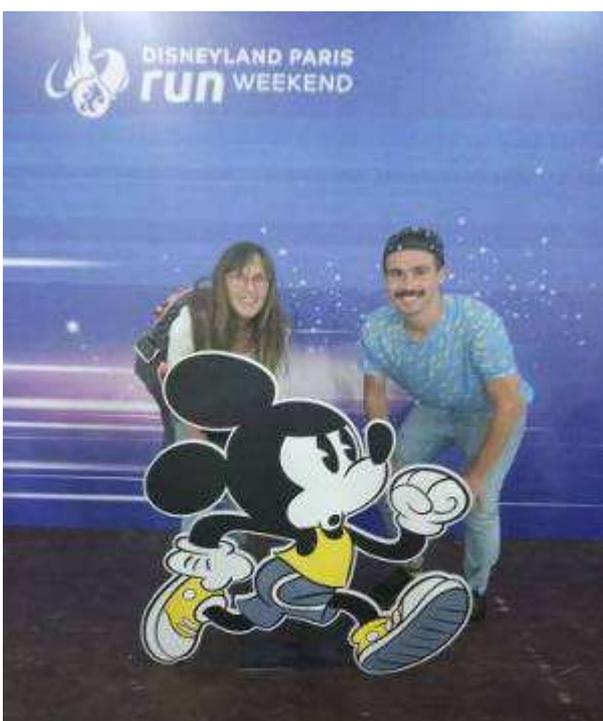


Anita und Angelika auch in Ulm...

Die Anita walkte ihren
1. Halbmarathon



Und Conny stöckelte mit Begleitung ihren 1.
Halbmarathon....



Helga und Robin Arnet in Paris beim Disneylauf

3-Länder-Marathon am Bodensee mit Halbmarathon und Walking am 29. September



11 km Walking: Unsere Steffi auf der Überholspur.....

14.

Wanner, Steffi

Startnr.

Verein

W7404

Laufteam Elke Schwäbisch G...

Finish

Brutto

01:28:47

01:38:04



Halbmarathon – Angelika in bester Laune und Topform

Platz (M/W)	647
Platz (AK)	13
Platz (Gesamt)	1978
Zielzeit (Netto)	02:17:59
Zielzeit (Brutto)	02:25:32



Udo auch mal wieder dabei und einen Bomben-Halbmarathon gefinisht....

10...

Kirin, Udo

Startnr. AK
3445 50

Verein
Laufteam Elke

Finish	Brutto
02:03:50	02:07:29

16. Indoor Cycling Marathon



Sonntag, 20. Oktober 2019

beim Autohaus Schramel, Lorch
geplant ist Outdoor - vor der Ausstellungshalle
(bei Regen Indoor)

Ab 10 Uhr – mit **Weißwurstfrühstück**, Kaffee und Kuchen
voraussichtliches Ende 17.00 Uhr
Spende 7 € Std./Pers.- jede weitere Std. 1 € weniger

Strampeln für den Bunten Kreis: je 1 Std. oder mehr, alleine
oder in der Gruppe bis max. 20 Teilnehmern.
Keine Duschkmöglichkeiten.



Anmeldung:
Elke Peischl
07171/42053
0179/7369517
elke.peischl@petticoat-club.de



Schwäbisch Gmünd e.V.



Autohaus

SCHRAMEL

Termine 2019

26.10.19 Alb Marathon mit Rechberglauf und 10 km und Staffel

1.11.19 Herbstwanderung

3.11.19 Steinheimer Geologenlauf mit Walking

9.11.19 Kerner Nachtlauf sowie Rohrwanglauf Aalen

17.11.19 Geislinger Volkslauf

8. Dezember Nikolauslauf in Tübingen – Anmeldung abgeschlossen – wir sind dabei !!!

Termine 2020

14. März Gmünder Stadtlauf

18. April Frauenlauf Stuttgart

9. August 2020 Sonthofen – Allgäu Panorama Marathon und Halbmarathon und Hörnerlauf

<http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/content/strecken/>

Allgäu Panorama Marathon - Hörnerlauf

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

Allgäu Panorama Marathon - Halbmarathon

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

Allgäu Panorama Marathon - Marathon

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab