

Newsletter



Juni 2020



Familie Kirin hat beim Ostalb Homerun in der Wochen-Spezial: Family-Run 25 km teilgenommen. Dabei ist jedes Familienmitglied in seinem eigenen Tempo gelaufen / gewalkt. Am Ende haben wir mit viel Spaß 25 km in 3:56:10 absolviert.

Virtueller Frauenlauf am 13. und 14. Juni



Am Samstag Vormittag um halb Neune: Steffi 10 km Powerwalking, Gabi 10 km Laufen, Elke/Carola/Manuela 15 km Laufen und Melanie (auch eine Nichte von Elke und die Schwester von Manuela) 10 km Laufen



Carolin und Sabrina 10 km am Sonntag mit viel Regen....

Die Ergebnisliste:

10 km Powerwalking **Platz 1** in AK 45 und von allen 36 TN Steffi Wanner mit 1.17.34 Std.

10 km Laufen

Melanie Fernsel Platz 64 AK35 mit 1.01.20 Std.
Gabi Bundschuh **Platz 3** AK65 (drittälteste Teilnehmerin) 1.04.51
Sabrina Müller Platz 111 AK35 mit 1.06.19 und
Carolin Kibler Platz 63 AK40 mit 59.46 Min.

15 km Laufen

Elke Peischl als älteste Teilnehmerin auf dieser Distanz **Platz 1** in AK60 mit 1.22.14 Std. und
gesamt 25. Platz von 206 TN

Carola Stadelmaier **Platz 3** in AK45 mit 1.14.42 und gesamt 8. Platz

Manuela Lingel siegte in der Altersklasse W35 sowie als **Gesamtsiegerin** mit sensationellen 1.09.14
und nur 10 sec. Vorsprung



**Deutschland Lläuft – eine 3 Länder Challenge mit Österreich und der Schweiz:
virtueller Lauf am 21. Juni mit diesen 6 Mädels
bei sommerlichen Temperaturen:**

Ergebnisse Laufen 5 km:

W35:

1. Platz: Manuela Lingel 20.59 Min. und **2. Gesamtplatzierung** Frauen 5 km Laufen von 397
19. Platz Sabrina Müller 29.19 Min. von 96 Frauen in der W35

W40:

2. Platz: Carolin Kibler 25.02 von 82 Frauen in der W40

W60

1. Platz Elke Peischl 24.56 Min. und **1. Gesamtplatzierung aller 3 Länder** W60
2. Platz Doro Seitler 26.43 Min.



Gabi in Österreich dabei !!!

In der W65 raste Gabi förmlich ins Ziel und leis ihren Mitkonkurrentinnen keine Chance. Mit 14 Minuten Abstand gewann sie die Altersklasse mit ihrer fantastischen Zeit von 29.56 Min. Und bei der 3-Länder-Wertung war nur 1 Österreicherin schneller.

Walken/Spazieren:

W45

1. Steffi Wanner 36:28 Min. und **1. Gesamtplatzierung aller 3 Länder W45**



Parallel zu Deutschland läuft der Trainingslauf 10 km mit Harald: „ich trainiere für den E5“

>>>> jetzt wird's ernst: am 15 Juli beginnt die Alpenüberquerung von Obersdorf nach Meran für den 60er Harald – für seine Fitness sorgen ein Frauenteam !!!



Am 27./28. Juni wurde ein weiterer virtueller Lauf für einen wohltätigen Zweck gemacht. Die Antonia Werr Stiftung kümmert sich um Kinder und Frauen, die dringend Hilfe benötigen.

Manuela lief bereits am Samstag Vormittag um 6 Uhr einen HALBMARATHON wegen der Hitze – sie legte mal wieder eine persönliche Bestzeit auf von 1.39 Std.

Ihr Schwager Jörg Fensel trotzte der Mittagshitze und lief seinen 10er in 51.12 Min.



Manuelas Mutter – die Schwester von Elke Peischl lief mit Tochter Melanie am Sonntag VM den 10er in Großdeinbach. in knapp 65 (Gerlinde) und 62 Min. (Mellie) – einfach eine sportliche Familie !!!!



Steffi und Carolin hatten sich für den virtuellen Stuttgartlauf angemeldet über 7 km.

W40	Platz 4	Kibler, Carolin (GER)	36:28 Min.
Walking	Platz 5	Wanner, Steffi (GER)	52:00 Min.



Gabriele lief auch am Samstag einen 10-km-Hitzelauf und begleitete per Rad am Sonntag die Regenläuferinnen.

Doro raffte sich für den 10 km Lauf am Sonntag auf und blieb mit 58.27 Min. gut unter 1 Stunde.



Carola und Elke wollten den Halbmarathon laufen – aber der Regen warf ihre Pläne ständig durcheinander. Betreut durch Gabi S. aufm Rad entschlossen sie sich nach 10 km doch noch weiter zu laufen und nutzen die Trasse abwärts in die Stadt um den Halbmarathon voll zu machen. 1.55.40 Std. Danke Carola, für dich wars entspannt – für mich Anschlag !!!!

Und da war da noch der Drei-Länder-Giro.....



Nicht nur virtuelle Läufe gibt es dieses Jahr – auch die Radler durften sich plagen. Ende Juni ist immer der Alb Extrem – aber auch der Drei-Länder-Giro. Barbara wollte mit Daniela wandern, konnte dann aber doch nicht mit. Somit fuhren alle 4 den ausgefallenen Dreiländergiro mit dem MTB.



Im nächsten Jahr wollen sie LIVE dabei sein: Rainer, Dietmar und Elke



Elkes Schwester Daniela, die Wander-Verrückte, hatte sich ein E-MTB ausgeliehen und ist mit den 3 „Profis“ locker mitgekommen !!!

Ratgeber

11 Dehnübungen für Walker/innen und Läufer/innen

Die S-H-E-S-Dehntechnik

- **S** tretch dich vorsichtig, bis du ein leichtes Ziehen im Muskel spürst
- **H** alte die Dehnung für 30-45 Sekunden
- **E** entspann dich zwei Sekunden lang
- **S** tretch dich nochmal für 30-45 Sekunden.



Oberer Wadenmuskel



Achilles



OS Rückseite und Wade



Adduktoren



Gesäßmuskel



Hüftbeuger



OS Vorderseite



Schienbein und Oberschenkel



Fußsohle (Planta)



Hüfte, Abduktoren/OS Außen



unterer Rücken

Termine 2020

Aufgepasst Radler:

Die Kleeblatttrunde in Bargau findet statt – Termin Sonntag, 2. August

Es gibt verschiedene Distanzen – siehe unter <http://fcbargau.de/kleeblatttrunde>

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

VERSCHOBEN AUF 6. September

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

Hörnerlauf

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

Halbmarathon

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

Marathon

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

Noch nicht abgesagt/verschoben:

- 12. September Schurwaldlauf Rommelshausen 21,1 / 10 / 5 km + 7,5 NW
- 12./13. September ebm-pabst (Halb-)marathon Niedernhall 42,2 / 21,1 / 10 km + 12 NW
- 13. September Lauterner Landschaftsläufe 23,6 / 12,6 km + 12,6 NW
- 19. September Bodensee-Marathon 42,2 / 21,1 km
- 20. September Filderstadt-Halbmarathon 21,1 / 10 km

25.-29. September Rheinhöhenlauf

<https://www.rheinhoehenlauf.de/ausschreibung/>

3 Tage, 3 Läufe, 50km, ca. 1000 Höhenmeter

FRE14

- Streckenlänge: ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m

RHL21

- Streckenlänge: ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m

SON15

- Streckenlänge: ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m
-

27. September Einstein Marathon Ulm 42,2 / 21,1 / 10 km plus Inline und NW

18. Oktober Biberacher Genießerlauf 21,1 km

24. Oktober Alb Marathon 50 / 25 / 10 km

6. Dezember Nikolauslauf Tübingen 21,1 km