

# Newsletter



August 2020



Laufteam Elke beim virtuellen Sommernachtslauf Rechberghausen

Jedes Jahr macht das Laufteam Elke beim Sommernachtslauf in Rechberghausen mit. Dieses Jahr traten bei der "Corona-Version" nur 2 Mädels an. Der virtuelle Lauf konnte auf der Original-Strecke gelaufen werden, oder es konnte eine eigene Strecke ausgesucht werden. Die Hauptsache war, vom 1. bis 8. August, an einem frei gewählten Tag - aber immer um 19 Uhr - wie im Original.

Das war in der heißen Woche nicht gerade angenehm und Elke Peischl überredete Carola Stadelmaier zu einem Trainingslauf mit Profil. Also keine Rennstrecke, sondern ab ins Gelände. Fast 200 Höhenmeter auf 10 km hatten sie sich vorgenommen. Gleich zu Beginn gings bergauf und unglücklicherweise hatte Carola noch einen Wespenüberfall mit Stich zu überwinden. Der Fuß wurde dick, aber der Lauf musste beendet werden. Und da bei diesen sommerlichen Temperaturen nicht viele Läufer/innen am Start waren, konnte Carola den 2. Platz ergattern mit der fantastischen Zeit von 56.56 Min. Gefolgt von Elke auf dem 3. Platz in 57.19 Min.

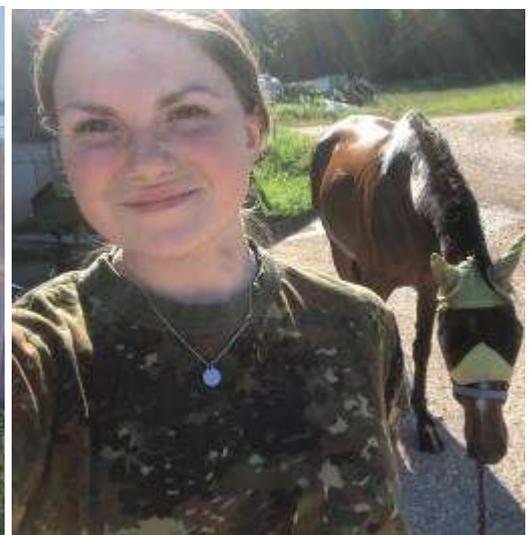
Tapfer Mädels !!!!

### Spende für Zirkus Alaska – Impfung der Tiere

Diese Bilder sind eingegangen....



Ralph und Alexander machten Krafttraining und spendeten für den Zirkus.



Alexandra hatte eine Spendenbox bei ihren Reitern aufgestellt + spendeten ebenfalls für die Tiere.



Die Badenbachs – die 3 Rechberger (Alexandra, Frank und Tom) betätigten sich ausgiebig sportlich für die Spende – die Eltern von Alexandra (Luzia und Manfred Boni) versorgten den Zirkus unter anderem mit Eiern und Kartoffeln.



Am fleissigsten war Steffi

Lest selber was sie alles gemacht hat.....



Nicole und Carola übten sich im Wasserballett.... Und Flory sammelte Kilometer im Urlaub....



Aber auch Kaffee trinken war angesagt – der obligatorische Sonntag VM im SK



Und dann wurde noch gewandert.... Alles zugunsten für den Zirkus....  
Elke versprach noch Prämien für die 3 schönsten/besten Aktionen – jeweils 50 Euro aus der Vereinskasse. Alle eingegangenen Bilder/Aktionen waren klasse und werden somit zusammen mit 150 Euro prämiert.

Der DANK gilt den Spendern:

Alexander Kolb, Ralph Conradt  
Ingrid Behrend, Gabi Bundschuh, Karl Klenk  
Nicole Haag, Carola Stadelmaier  
Florinela Gross, Ulrike Hübner  
Jörg und Biggi Pieper (AGV 60 vom Harald)  
Alexandra, Frank, Tom, Luzia und Manfred Boni-Badenbach  
Gabi Sobl, Rainer + Dagmar Schramel  
Petra Lang, Alexandra Kienzle mit 2 Reiterkolleginnen  
Stephi Siegfried, Doro Seitler, Steffi Wanner  
Elke Wagner, Klaus Kovacs  
Harald Quicker, Elke Peischl  
RRC Petticoat – Abt. Fitness + Gesundheit

**Dadurch können 670,- Euro an den Zirkus für die Impfung der Tiere übergeben werden !!!**



**Presseartikel: Laufteam Elke spendet erneut 670 Euro für den Zirkus**

Schon einmal rief Elke Peischl ihr Lauf- und Walkingteam zum Spenden für die hungernden Zirkustiere auf und überbrachte 600 Euro. Seit Beginn Corona sitzt der Zirkus Alaska im Lindenfeld fest und kann bzw. darf nicht auftreten. Die Zirkusfamilie Frank bekommt kaum finanzielle Unterstützung und die Tiere werden über Spenden versorgt. Als die Impfung der Tiere anstand und das Geld dafür knapp war, rief Elke Peischl erneut ihr Laufteam zum Spenden auf. Sie motivierte mit einer Prämie von je 50 Euro aus ihrer Vereinskasse für die 3 besten Ideen und Bilder, die ihr zugeschickt wurden. Da war zum Beispiel Wasserballett oder Schubkarren fahren von der Laufgruppe dabei oder 250 Minuten Gartenarbeit und Sportaktivitäten von Walkingtrainerin Steffi Wanner. Nach 3 Wochen konnte Elke Peischl mit Lauftrainerin Gabi Sobl an Zirkusdirektor Alois Frank 670 Euro übergeben. "Wir werden uns sicher nochmal sehen" versprach die Petticoat Vorsitzende, die mit ihren Rock'n'Roll kids gerne eine Aufführung gemeinsam mit den Zirkusartisten machen würde. "Dieses Jahr hängen wir sicher noch fest" meinte Alois Frank und bemerkte den bevorstehenden Herbst mit Schmuddelwetter und Matsch-Wiese. Gerne würde er an einen Platz mit festem Untergrund umziehen wie beispielsweise zum Schießtalplatz oder an ein leerstehendes Firmengelände. Er hofft auf Unterstützung, und vielleicht kann durch diesen Artikel ein Aufruf gestartet werden für einen wintergerechten Übergangswohnsitz der Familie Frank samt ihren Zirkustieren.

## Solorun 5 km (virtueller Lauf bis 25.8.20) Gabi ganz alleine gelaufen....



**Start Nr. 249811, Bundschuh, Gabriele**



Gesamtplatz: **5**  
Platz Geschlecht: **2**  
Altersklassenplatz: **1**

Gesamtzeit: **00:30:14 h**

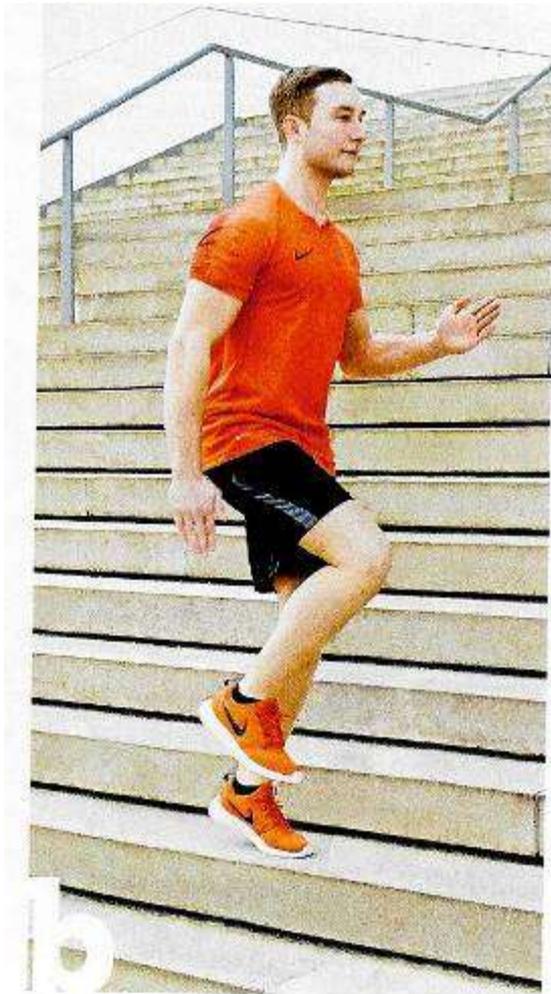
Was soll frau in Corona-Zeiten auch tun, wenn keine Wettkämpfe stattfinden....

Virtuelle Läufe machen. Ganz alleine ist unsere Dienstälteste gelaufen und hat in ihrer Altersklasse 9 Minuten vor der Zweitplatzierten gewonnen. Unsere Super-Gabriele !!!!

Im September folgt wieder ein „richtiger“ Lauf – der Schlierseelauf mit Rainer Schramel und vermutlich Thomas Melchert. Ein Halbmarathon !! Da wird in Abständen gestartet. Wir sind gespannt....

Info und Bilder im nächsten newsletter.

# Treppentraining für zuhause



## 1 WARM-UP: STAIR RUN

»Diese Aufwärmübung schult neben Kraft und Schnelligkeit auch die Koordination«

**a** Seitlich an die erste Treppenstufe stellen. Im Kniehebelauf seitwärts die Treppe Stufe für Stufe hochlaufen. Dabei die Arme aktiv mitnehmen. Oberkörper aufrecht, Brust stolz.

**b** Abwärts im gleichen Schema laufen. Darauf achten, die Füße stabil aufzusetzen. Je nach Treppenlänge ca. 10 Durchgänge. Dabei nach jedem Auf und Ab die Seite wechseln.

**Varianten:** Versuchen Sie mal zwei Stufen auf einmal oder immer zwei Stufen aufwärts, eine abwärts. **Wichtig bei allen Treppenübungen:** Das Tempo immer nur maximal so schnell wählen, dass Sie nicht ins Stolpern kommen!

**c** Bei jeder Stufe einen Liegestütz. Hände und Füße stets um 1 Stufe versetzt.

**Extrem:** Wer viel Arm- und Rumpfkraft mitbringt, kann die Übung auch treppab versuchen.

## 2 STAIR JUMPS

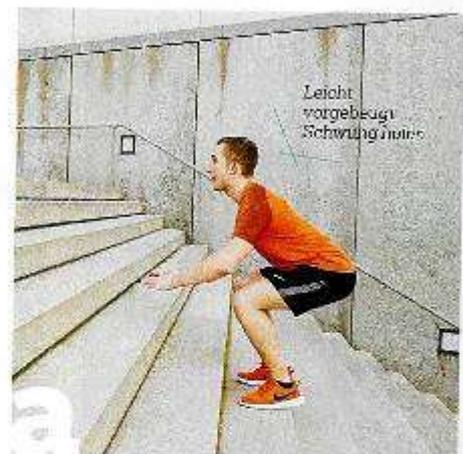
»Diese Übung steigert Ihre Explosivität – wichtig für Sprints und Intervalle«

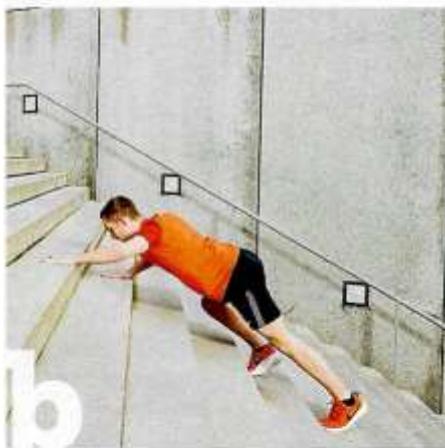
**a** Hüftbreit stehen, in die Hocke gehen und mit den Armen Schwung holen.

**b** Abstoßen, 2 Stufen hochspringen.

**c** Sicher landen und sofort tief gehen, um für den nächsten Sprung Schwung zu holen. Treppab traben, 10 Wdh.

**Steigerung:** Bei den letzten Wiederholungen versuchen, immer eine Stufe mehr zu springen.





### 3 SPIDERMAN-PUSH-UPS

»Der Crossfit-Klassiker stärkt den ganzen Körper und fällt treppauf sogar etwas leichter«

- a** Auf die erste Stufe stellen, Hände ca. 5 Stufen höher neben den Schultern aufsetzen. In den Liegestütz gehen.
- b** Gegengleich erst einen Fuß, dann eine Hand eine Stufe höher setzen.
- c** Bei jeder Stufe einen Liegestütz. Hände und Füße stets um 1 Stufe versetzt.

**Extrem:** Wer viel Arm- und Rumpfkraft mitbringt, kann die Übung auch treppab versuchen.



### 4 PLANK & GO

»Ihre geraden und seitlichen Bauchmuskeln werden brennen«

- a** Plank-Position: Hände schulterbreit aufsetzen, Füße zusammen, Fußspitzen auf einer Stufe, Core und Po anspannen, Rücken gerade, Blick zum Boden. Nun mit den Füßen nacheinander Stufe für Stufe nach oben gehen, so weit Sie können.
- b** Dann ebenso zurück und über die Mittelposition nach unten gehen. 5 Wh.

**Variante:** Falls die Stufen breit genug sind, können Sie beide Hände auch auf einer Höhe abstützen.

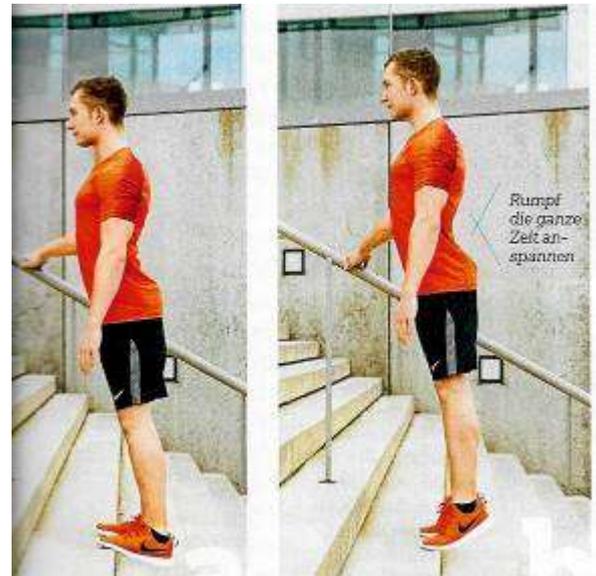
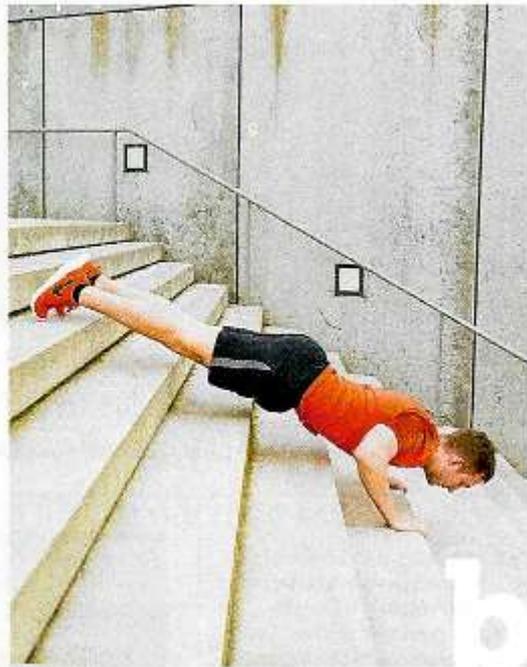
## 5 NEGATIVE LIEGESTÜTZE

»In dieser verschärften Version fordert Sie der Bodyweight-Klassiker ganz besonders«

**a** Push-up-Position: Hände neben den Schultern an der Stufenkante aufsetzen, Arme gestreckt. Fußspitzen 4 bis 6 Stufen (je nach Treppe) höher geschlossen aufsetzen, Rumpf gerade, Core angespannt, Blick zum Boden.

**b** Brust kontrolliert bis auf Ellenbogenhöhe absenken. Oberarm und Rumpf bilden einen 45-Grad-Winkel. Kraftvoll hochdrücken. 15 Wh.

**Einfacher:** Nutzen Sie alternativ ein Treppenplateau für normale Liegestütze.



## 6 WADENHEBEN

»Für straffe Waden und mehr Mobilität im Sprunggelenk«

**a** An einem Geländer o. ä. festhalten und mit den Fußspitzen maximal hüftbreit auf die Stufenkante stellen. Rumpf und Beine gerade, Brust stolz, Blick geht nach vorn. Fersen absenken, bis sie tiefer als die Stufe sind.

**b** Fersen schnell hochdrücken und dann langsam wieder absenken. 25 Wh.

**Steigerung:** Einbeinig ausführen, das andere Bein hängt in der Luft.

## Termine 2020

Schlierseelauf und virtuelle Läufe