

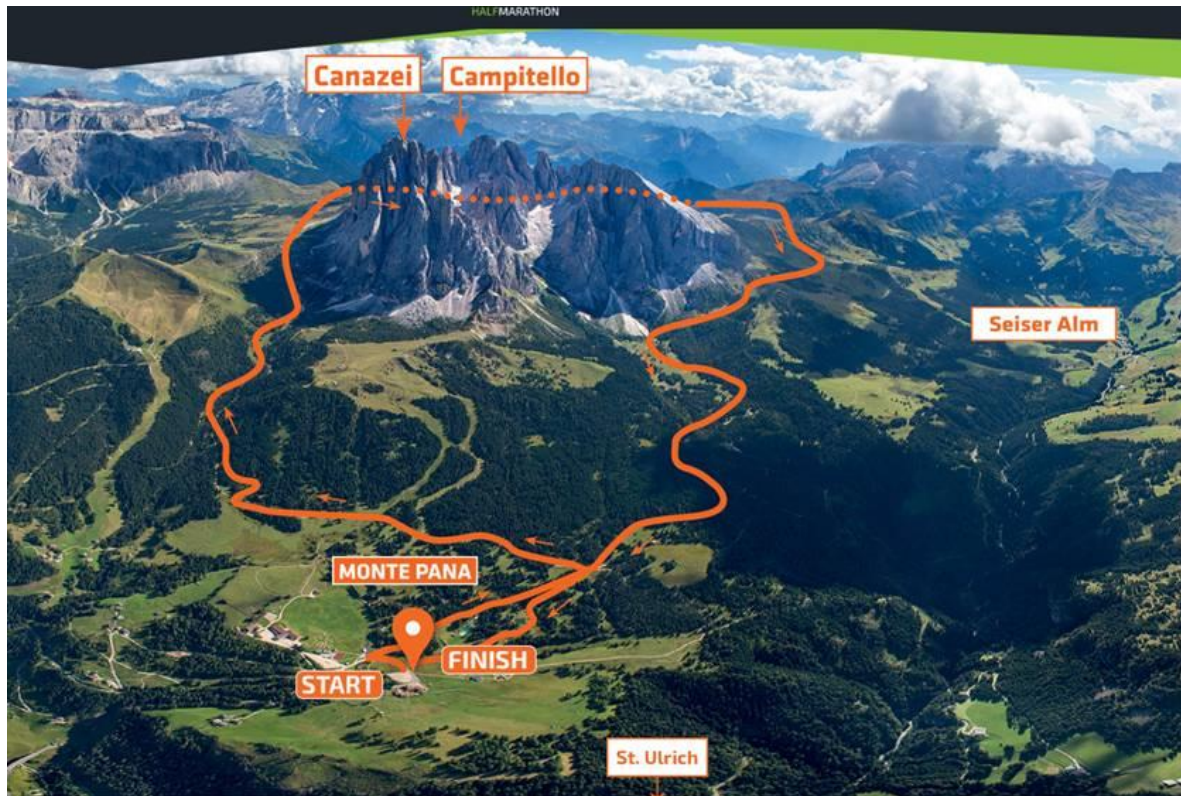
Newsletter



Juni / Juli 2022



Moni hat sich einen lang gehegten Wunsch wahr gemacht und ist mal weiter in die Berge zum Trailrunning, also nicht „nur“ ins Allgäu....



Am 11.06.2022 beim Saslong Run, rund um die Langkofelgruppe im Grödenal
Bei Kaiserwetter geniale Bedingungen für die **21 km mit 900 HM**.

Eine derart professionelle und entspannte Organisation habe ich selten erlebt!
Die Wege waren jetzt nicht so viel anderes als im Allgäu (leider), aber die HM waren deutlich anders verteilt
und damit anstrengender. Aber mir fehlen heute noch die richtigen Worte wie toll es war.....
Bin schon am überlegen, was ich mir nächstes Jahr "erfülle".....irgendwann soll es auch mal alpines
Gelände sein ;-)

Ergebnis Monika Wiedmann 2:56:15 Std. – **fantastische ZEIT !!!!**

Kat. W50 (50-60): 11 von 30
bei den Frauen 64 von 114
insg. 333 von 503



Ralph hatte nach langer Pause und Aussage (ich mache nie wieder einen Wettkampf) in Hüttlingen den 7 km Muffiggellauf gewagt und in seiner Altersklasse den 2. Platz belegt – das motiviert zu weiteren Wettkämpfchen....



Beim Stuttgart-Lauf am **Sonntag, 19.6.** waren Markus Brüderle und Julia Herber am Start. Bei brutwarmer Hitze liefen beide so gut es ging die 10 km Strecke.

Markus hatte seit längerem wieder einen Wettkampf gewagt und war nach 58.06 Minuten glücklich im Ziel. Julia lief sprichwörtlich der Hitze davon und untermauerte ihre Topform mit 56.06 Min.

Etwas luftiger – aber nicht minder anstrengender – war es bei der Birenbacher Bergelestour:



Rainer, Nicole und Carsten sind die 77 km geradelt mit 1100 Hm – Profil hügelig. Aber mit An- und Heimfahrt kamen mehr km zusammen.

Elke radelte mit Dietmar die große Strecke über 120 km und 1600 Hm – Profil hügelig und anspruchsvoll. Am Ende hatten sie über 130 km.

Am 28.06.2015 startete zum 22. mal der Dreiländergiro in Nauders.

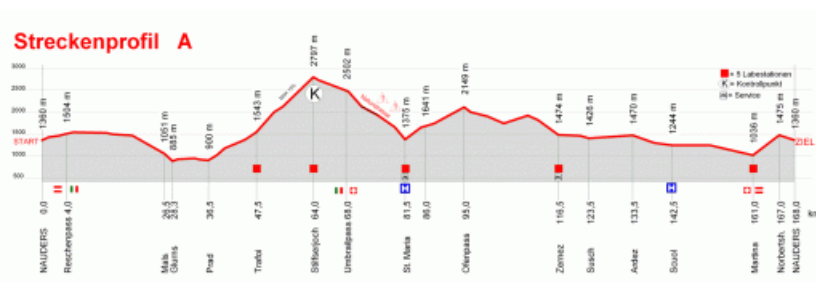
Der Jedermann Radmarathon geht wieder von **Tirol** (Österreich) über **Südtirol** (Italien) und **Graubünden** (Schweiz) zurück nach Nauders. Es gibt zwei Rennradstrecken zum auswählen.

Strecke B (Reschenpass – Stilfserjoch – Umrailpass – Reschenpass):

- **Länge: 118,5 Kilometer**, anspruchsvoll
- **Höhe: 2700 Höhenmeter**

Strecke A (Reschenpass – Stilfserjoch – Umrailpass – Ofenpass – Norbertshöhe):

- **Länge: 168 km**, sehr anspruchsvoll, Steigung bis 15%
- **Höhenmeter: 3.300**
- Richtzeit: 8 Stunden
- Start: 6.30 Uhr
- Labestationen: Trafoi, Stilfserjoch, St.Maria, Zernez, Martina
- Höhenprofil Dreiländergiro Strecke A:





Hansi, Elke und Dietmar waren zusammen im Ziel eingetroffen.



Rainer fuhr mit Matze und Gerhard – Schlußfahrt zum Ziel nach Nauders.....

Gratulation an alle – die große Strecke bei dieser Hitze geschafft zu haben !!!!



Da fehlen 2: Julia und Moni



Da ist Moni drauf – aber es fehlen 5 andere



Da ist Julia drauf – aber es fehlen wieder welche....

Bei 19 LäuferInnen sind immer welche unterwegs und das Gruppenfoto klappt halt nie komplett !

Zusammengefaßt, damit ich niemand vergesse: 1x Walkerin, 9x 10 km und 9x Halbmarathon.

1 Gehandicapte (Elke P.), 3 Laufeinsteiger aus dem Laufkurs (Diana, Theresa, Dominik), 1 Wiedereinsteigerin nach OP (Nicole), 2 Corona-Ausgebremste (Gabi und Carola), 2 Wieder-Losleger und Halbmarathon-Anwärter (Alexandra und Frank), unsere 2 Dienstältesten und Unermüdlichen und auch Unverzichtbaren (Gabriele und Karl), 3 Wieder-Motivierte nach Frust- bzw. Verletzungspause (Flory, Ingrid und Harald), 1 Halbmarathon-Einsteigerin (Melanie), 1 verlässlicher Betreuer (Thomas), 1 Reiterin und Marathon-Vorbereiterin (Elke B.), 1 Draufgängerin im Laufsport (Julia) und eine Trailläuferin, die mal sprinten wollte (Moni).

Ja – das Eselsburger Tal ist immer soooo schön und schon bei der Startnummernausgabe hatten wir einen eigenen Account mit unseren 19 LäuferInnen. Und dabei konnten 3 nicht kommen, wegen einem kurzfristigen Reitturnier – sonst wären wir 22 gewesen – 2 weitere waren verletzt – somit wären wir 24 gewesen !! Bei der Siegerehrung werden wir immer besonders erwähnt, wir treuen „Gelben“. Das Essen stets Hausgemacht, das Wetter fast immer: HEISS

Um 9 Uhr der Start am Sonntagmorgen – für alle – die 5er und 10er kamen noch vor der großen Hitze ins Ziel, aber die armen „Halben“ mussten fürchterlich schwitzen. Doch nix hat der guten Laune einen Abbruch getan, das frühe Aufstehen hatte sich für alle gelohnt. Endlich wieder KEIN virtueller Wettkampf !!!

Ergebnisse:

Walking 5,1 km: W 65 Platz 1	Elke Peischl	43.28 Min.
Laufen 10 km: W 45	Platz 4 Alexandra Boni-Badenbach	1.01.13
	Platz 5 Florinela Gross	1.04.24
	Platz 6 Nicole Haag	1.06.39
	Platz 9 Diana Kuhnle	1.12.43
W 50	Platz 10 Jennifer Abele (Begleitung Diana)	1.12.43
W 55	Platz 1 Monika Wiedmann	52.54
W 60	Platz 2 Ingrid Behrend	60.47
M 50	Platz 9 Frank Badenbach	57.01
M 60	Platz 7 Harald Quicker	62,34

Halbmarathon 21,1 km: W 30 Platz 3 Theresa Ferstl	2.19.28
W 40 Platz 2 Melanie Fernsel	2.06.40
W 45 Platz 4 Julia Herber	1.59.50
W 55 Platz 6 Gabi Sobl	2.19.28
W 60 Platz 4 Elke Bräutigam	2.25.28
W 65 Platz 1 Gabriele Bundschuh	2.37.44
M 30 Platz 5 Dominik Kuhnle	2.03.39
M 55 Platz 11 Thomas Melchert	2.06.40
M 65 Platz 4 Karl Klenk	2.13.42



Frohgelaut am Start !!!



Julia sprintet ins Ziel – unsere schnellste Halbmarathon-Finalistin in 1.59 Std. Auf dem Sieger-Podest die schnelle 10er Moni mit 52,54 Min. und Ingrid war stolz wie Bolle mit Platz 2 und 60.47 Min.



Die 3 Laufkurs-Finisher: Dominik (der Cousin von Gabi S.) lief den HM in sagenhaften 2.03 Std. während Gabi seine Freundin Theresa begleitete, die ebenfalls ihren 1. HM in 2.19 Std. beendete. Diana, die Schwester von Dominik lief mal wieder nach langer Pause einen 10er – darauf trainierte sie im Laufkurs. Sie wurde von ihrer übersportlichen Schwester Jenny begleitet. Jenny wohnt in Rechberghausen und wir kennen sie vom Sommernachtslauf. Prost !!!



Der sportliche Sobl-Clan....



Thomas zieht Mellie ins Ziel – Harald der Frühaufsteher im Glück - Nicki genießt den Lauf !!



Flory immer guter Laune – La Ola Welle für Elkes super Leistung !



Die Badenbachs in Topform – im Herbst ist ein Halbmarathon geplant !!!



Thomas begleitet Karl die letzten Meter ins Ziel – und Gabriele ist überglücklich, dass es gleich rum ist....

Termine 2022

- 9. Juli Süssen 10 km / 5 km / Staffel
- 10. Juli Steinberg HM mit 273 Hm / 11,3 km / 8 km
- 30. Juli Sommernachtslauf Rechberghausen

- 10. September - Schurwald HM/10 km
- EBM Papst Hohenlohe HM/10

- 11. September Lautern 23km/12,6km (Ostalb Laufcup)
- 17. September Calw + Bodensee HM
- 18. September Karlsruhe HM + Reichenau + Filderstadt

- 25. September Berlin Marathon mit Gabi, Gabriele, Carola und Elke B.

- 16. Oktober Härtsfelder Panoramalauf (Ostalb Laufcup)
- 29. Oktober Alb Marathon (Ostalb Laufcup)