

Newsletter



Juli / August / September 2022



Elke und Gabi beim Steinenberger Waldlauf

Der Steinenberger Waldlauf bei Rudersberg ist immer eine Herausforderung wegen seinem Höhenprofil. Elke und Gabi stellten sich dem Halbmarathon über 21,1 km und 508 Höhenmetern. Gabi Sobl lief eine fantastische Zeit von 2.10 Std. und landete damit leider nur auf dem undankbaren 4. Platz in der W50. Elke Bräutigam hatte ebenso wie Gabi einen Halbmarathon eine Woche zuvor im Eselburger Tal absolviert und war wieder Top drauf. Sie siegte in ihrer Altersklasse W60 mit 2.21 Std.



Sommernachtslauf Rechberghausen diesmal am Freitag, 29. Juli

Ergebnisse Sommernachtslauf

61 Frauen 10 km

Ulrike 55.36 Platz 11 und 1. AK 65
Mellie 57.30 Platz 15 und 6. AK40
Gabi 61.58 Platz 20 und 1. W55
Gabriele 65.43 Platz 25 und 2. W 65
Elke 65.49 Platz 26 und 2. W60
Nicole 65.56 Platz 28 und 4. W45

96 Männer 10 km

Dietmar 51.32 Platz 41 und 2. M60
Rainer 56.25 Platz 63 und 10. M55
Karl 59.17 Platz 67 und 1. M65
Gerhard 63.17 Platz 72 und 9. M60
Harald 64.56 Platz 77 und 11. M60
Marlon Platz 3 im Bambinilauf über 400m



Sonntag, 14.8.22 Hörnerlauf Sonthofen

Nach 2019 hatte Moni wieder mal der Hörnrlauf gewagt. Optimale Laufbedingungen, da der Start schon um 7 Uhr gewesen ist (da hatte es gerade mal 9 Grad!). Und das Motto war auch dieses Mal "Höhenmeter fressen". Trotz Anstrengung einfach nur so schön vor dem Panorama der Allgäuer Berge zu laufen. Die Stimmung im Ziel in Grasgehren umwerfend. Die Organisation perfekt. Und nach dem Trauma von 2019 mit einem umgeknickten Fuß lief es dieses Jahr nur gut; im Endergebnis 8 Minuten schneller. Ein tolles Ergebnis !! Von 96 Frauen gesamt war sie als 38te im Ziel und 3te in W55 mit 2:27:44 Std.



Engadiner Sommerlauf 2022 mit den Gabis



Nach dem Ziel noch genauso frisch.... 25 km und 340 Höhenmeter. Wetter grandios – Stimmung genial – Landschaft mega – Gabis überglücklich

Da gab es verschiedene Kategorien und Läufe, die Altersklassen in 10er Schritten:
 Gabi Bundschuh Platz 12 von 184 mit 3.24 Std. – als älteste Teilnehmerin in der W70 !!!
 Gabi Sobl Platz 24 von 113 mit 2.43 Std – in der W60



Dagersheimer Waldlauf am 11. September mit Niki und Jessi über 10 km:

Jessica Jakubowski 1:01:45

Nicole Haag 1:02:05

Super gemacht Mädels, die Niki ist wieder dabei !!!!



Rainer Schramel ladete am Freitag, 16.9. in sein Autohaus ein zum Vortrag von Simone Hauswald – Thema Motivation. Viele LäuferInnen ließen sich das nicht entgehen....

Thomas Melchert
 Am 18. September 2022 um 09:03 ·
 Alfdorf, Baden-Württemberg

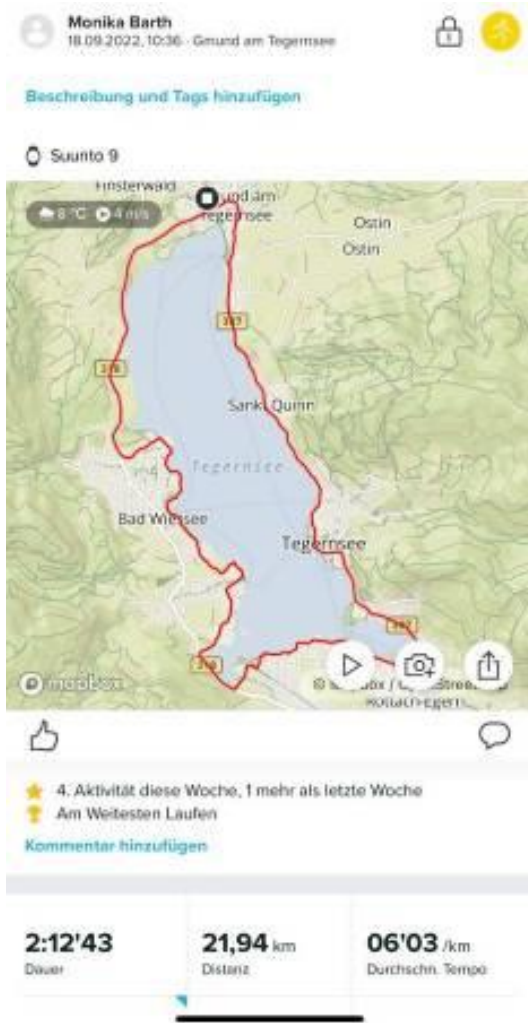
Morning Run



Distanz	Durchschn. Tempo
25,29 km	6:06 /km
Bewegungszeit	Höhenzunahme
2:34:22	352 m



Bei Regen und ekeligem Wetter hatte sich Thomas am Sonntag dann auf die Socken gemacht und hatte mal eben 25 km gejoggt – ein Wettkampf in Alfdorf zur Vorbereitung auf seinen Marathon am Bodensee. Thomas – der Unermüdliche !!!! Super Thomas !!!



Wer kennt diese Strecke nicht.... Tegernseelauf war mal fest in unserem Terminkalender. Dieses Jahr hatte es sich die Moni vorgenommen, nach langer Verletzungspause – und einen Super Start hingelegt. Gratulation Moni zu deinem erfolgreichen Wiedereinstieg und Platz 4 in der Altersklasse W60 !



Am Sonntag, 25. September war wieder mal der Einstein Marathon in Ulm. Den „Halben“ lief Jessica Jakubowski in tollen 2.14.44 Std. und erreichte damit Platz 74 in ihrer Altersklasse W35.



Und Nicole Haag lief ganz alleine den Esslinger Schurwaldlauf über 10 km und wollte die 1-Stunden-Marke knacken. An Ihrer Faust sehen wir den Erfolg – mit 59.45 Min. schaffte sie ihr Vorhaben und war überglücklich mit Platz 11 in der W45.



Und dann war da noch Berlin – unser 4 Mädels machten sich auf den Weg, einen der schönsten und schnellsten Marathons der Welt zu laufen. Ihr Marathondebüt gaben Carola und Elke.





Berlin Marathon mit dem Laufteam Elke

Nach langer Coronapause endlich mal wieder einen Marathon laufen – oder sogar den ersten wagen?

Diese Frage stellten sich vier Läuferinnen vom Laufteam Elke und waren sich einig: wir fahren nach Berlin!

Die Vorbereitung für einen Marathon ist nicht mal so schnell nebenbei erledigt, dafür benötigt es monatelange Vorbereitung. Und dann kommen da noch Verletzungen dazwischen oder Krankheiten wie Corona. Doch angemeldet ist angemeldet, zumal die Startnummern verlost wurden und ein Startplatz nicht selbstverständlich war. Die „Dienstälteste“ vom Laufteam, Gabriele Bundschuh, war zwar die Trainingsfleissigste, aber eine Knieverletzung 3 Wochen vor dem Start war nicht mehr auszuheilen. Bei traumhaftem Wetter kämpfte sie sich Walkend und Joggend ins Ziel und erreichte ein zufriedenes Ergebnis in 5.43 Stunden mit Platz 109 ihrer Altersklasse W65.

45 000 Teilnehmer im Lauf- und Rollstuhl-Wettbewerb hatten sich angemeldet. Unterstützt wurden die Spitzensportler und Freizeitathleten wieder von unzähligen Musikern und Bands entlang der Strecke. Etwa 170 Musiker und Musikgruppen hatten sich angemeldet.

Marathonneuling Elke Bräutigam hatte mit Corona zu kämpfen und musste von ihren guten Grundlagen profitieren, denn erst 6 Wochen vor dem Marathon konnte sie mit dem Training beginnen. Von Coach Elke Peischl bekam auch sie einen speziellen Trainingsplan, der auf Walken und Laufen ausgelegt war. Das

konnte sie super umsetzen und belohnte sich bei ihrem Marathondebüt mit Platz 247 in ihrer Altersklasse W60 in der Nettozeit von 5.13 Stunden.

Gabi Sobl war mit einer kleinen Erkältung in Berlin angereist und absolvierte die 42,195 km mit angezogener Handbremse. Auch sie verlor in der zweiten Halbmarathonhälfte Zeit, war aber am Ende mit ihren erreichten 5.05 Stunden und dem 581. Altersklassenplatz in der W55 mehr als zufrieden.

Die Jüngste im Team, Carola Stadelmaier, war am aufgeregtesten. Sie wollte keinesfalls ihren ersten Marathon zu schnell beginnen und wollte sich bei ihren Lauffreundinnen im letzten Startblock einreihen.

Am Start hörte sie jedoch auf ihren Coach Elke Peischl und rutschte einen Block nach vorne. Und die Rechnung ging auf, sie musste nicht zuviel überholen und fand ihren Rhythmus ziemlich bald, was ihr zu einem Endsprint verhalf. Die zweite Halbmarathonhälfte lief sie, ganz untypisch für Anfänger, vier Minuten schneller und erreichte die für sie unglaubliche Zeit von 4.15 Stunden und damit den Platz 662 in ihrer

Altersklasse W45. Es war einfach mega, die Atmosphäre auf der gesamten Strecke, nie hatte sie den legendären „Hammermann“ gespürt und wäre sie bei km 25 nicht einer Wasserdusche ausgewichen und auf die Nase gefallen, hätte sie ein absolut fantastisches Erlebnis gehabt. Aber – wie sagte der viermalige Berlin-Marathongewinner und Weltrekordläufer Enuid Kipchoge – einen Marathon läuft man immer mit Schmerzen.

Termine 2022

9. Oktober 3-Länder Marathon Bodensee

16. Oktober Härtsfelder Panoramalauf (Ostalb Laufcup)

29. Oktober Alb Marathon (Ostalb Laufcup)