

Newsletter



Januar-März 2023



Nachtrag aus 2022:

Helga beim Silvesterlauf in Schwäbisch Hall – begleitet von Ehemann Erich als Fan



Petra und Julia bei der Winterlaufserie in GP – 2. Lauf am 21.1.23

Respekt bei dem ekligen Wetter.....

Petra lief die 10 km in 64 Minuten und nähert sich so langsam wieder an die 1-Std-Grenze.

Julia war in 56.31 Min. im Ziel. Der Karl hatte den 2. Lauf ausgelassen...



Der 3. Lauf in GP am 11. Februar – der Carsten lief just for fun mit.

Julia lief nochmals flotter als im 1. und 2. Lauf (nämlich 55.38 Min.) und erreichte in ihrer AK den 5. Platz. Petra hatte auch 1 Minute schneller als im 2. Lauf (63 Minuten) und schaffte somit den 2. Platz – Gratulation.

Karl hatte mit 61 Min. beim 3. Lauf Platz 6 in der AK 65 belegt.



Klaus Kovacs durfte 60 werden und ist nun im erlesenen Kreis vom Laufteam Elke. Klaus ist fit und fidel – er macht Indoor C<cling, joggen und nun will er auch (endlich) Gymnastik machen.



Endlich wieder ein normaler **Stadtlauf** – am 11. März mit Dietmar, Markus, Julia, Gabi, Rainer, Elke und Rob
Und wie immer fehlten da noch welche....



.....Carsten, Ulrike, Nicole, Helga und Jörg



Lina – unser Nachwuchstalent – lief den Schülerlauf über 1,5 km für die Friedensschule Rehnenhof, begleitet von Mama Manuela. Sie kam mit der Schule auf den 1. Platz und in ihrer Altersklasse auf Platz 3 mit 10.31 Minuten



5 km liefen als „Wieder-Einsteiger-Lauf“ Elke Bräutigam und Gabi Sobl zusammen und siegten souverän in der AK60 mit 29.04 Min. (Elke Platz 1) sowie 29.13 (Gabi Platz 2)



10 km laufen

Dietmar Wahl in fantastischen 49.21 Min. auf Platz 6 in der M60
und Markus Brüderle auch schneller als gedacht in 51.29 auf Platz 12 der M45



Jörg Fernsel in entspannten 53.16 Minuten (Platz 22 in der M40)
Rainer Schramel knapp dahinter mit 53.22 Min. (Platz 11 in der M55)



Carsten Jäger in 54.24 Min. auf Platz 13 der M55
Helga Arnet in 61.37 Min. auf Platz 3 der W60



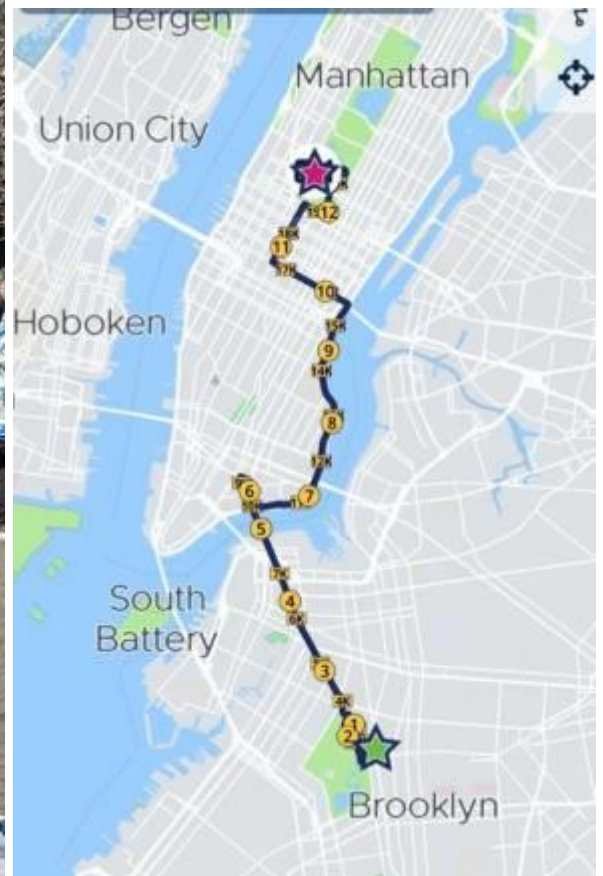
Nicole Zapp mit der Hammerzeit von 49.21 Min. auf den 2. Platz der W55
Ulrike Hübner mit 53.49 Min. auf Platz 1 der W65
Der Sieger vom Halbmarathon war bereits im Ziel und empfing Ulrike....



Hannes Großkopf lief seine Bestzeit mit 1.09.27 und siegte mit Abstand im Halbmarathon,
seine Tochter interessierte das nicht im Geringsten....



Robert Lesan lief seinen ersten Halbmarathon und knackte gleich die 2-Std.-Marke
er lief auf Platz 20 in der M45 mit 1.58.05
Julia Herber kam nach harten Trainingseinheiten nur knapp drüber auf 2.02.09 und damit
Platz 6 in der W45

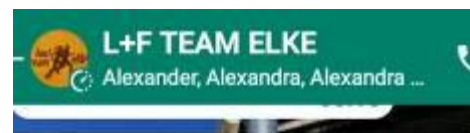


Moni in New York am 19. März beim Halbmarathon
 Gefinished in 2:08.19 h

Monika BARTH



Bei eiskalter Temperatur ,
 einem noch kälteren
 Wind und anspruchsvoller
 Strecke war es ein
 beeindruckender Lauf.
 Für den Halbmarathon
 wird der Times Square
 gesperrt!!! Eine Rarität
 in NYC. Aber das Gefühl
 dort zu laufen und auf
 den Central Park zu ist
 überragend. Gefeierte
 wird jeder Läufer wie ein
 Sieger. Herrlich !!!! 🥳



Monika BARTH

😊 vielen Dank für eure
 Glückwünsche. Freue mich
 darüber sehr. Eines muss
 ich noch erwähnen: es
 war so frostig, dass an den
 Verpflegungsstationen die
 vielen gefüllten Becher mit
 Wasser oder Gatorade oben
 drauf eine leichte Eisschicht
 hatten. Zuerst dachte ich,
 was für ein Blödsinn 😂
 bei der Kälte auch noch
 Eiswürfel zu verwenden, aber
 diesmal war es das Wetter
 🥶. Trotzdem war es ein
 toller Lauf. Grüße an alle 🥰



Markus in Essingen bei den Panoramaläufen auf der 11 km Strecke hat ne super AK-Platzierung erreicht . Platz 7 in der M45 ist echt sehr gut und Platz 56 bei den Männern.

Wettbewerb: Essinger Wohnbau Fitnesslauf (6,5 km) >

Geschlecht: Weiblich >

Altersklasse: Seniorinnen W60 >

Pl.	Snr.	Name	Nat.	Brutto
1.	1523	Bräutigam, Elke		0:40:45,0

Jg.: 1962
 Verein: Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd >
 Netto: 0:40:38,0

★ Kein Favorit 0 Kommentar(e)



Die Elke ist zum Einstieg mal die 6,5 km Strecke gelaufen und hat in ihrer AK glatt den 1. Platz gemacht !!!! Gratulation den beiden Tapferen !!!!!

Termine 2023

- 22. April Kapfenburg (Ostalb Laufcup)
- 23. April LIWA Lichtenwälder Lauf 6,5/10/22/42,2 km mit Nordic Walking 10 km

- 6. Mai Ipf-Ries HM (Ostalb Laufcup)
- 7. Mai Barbarossa Berglauf 21,4 mit 430 Hm/10/5
- 13. Mai Welzheim 10 km

- 17. Juni Muffigellauf Hüttlingen 10/7 (Ostalb Laufcup)

- 1. Juli Stufenläufe Wißgoldingen 11 + NW
- 2. Juli Eselsburger Tal Laufen und Walken
- 8. Juli Süssen 10 km / 5 km / Staffel
- 9. Juli Steinenberg HM mit 273 Hm / 11,3 km / 8 km
- 22. Juli Sommernachtslauf Rechberghausen

- 9. September Schurwald HM/10 + EBM Papst Hohenlohe HM/10
- 10. September Lautern 23km/12,6km (Ostalb Laufcup)

- 15. Oktober Härtsfelder Panoramalauf (Ostalb Laufcup)
- 28. Oktober Alb Marathon (Ostalb Laufcup)