

# Newsletter



Januar 2016



Ottenbacher Silvesterlauf am 31.12.15 – auf dem Bild fehlt Dieter Heier, wahrscheinlich hat sich der schon warmgelaufen....



**Sauwetter....**

89 Sobl, Gabi 1963 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 00:52:07 W50 2  
 120 Schramel, Rainer 1964 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 00:55:15 M50 18  
 152 Klenk, Karl 1956 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 00:58:45 M55 16  
 157 Seitler, Dorothea 1960 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 00:59:14 W55 4  
 167 Heier, Dieter 1962 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 01:01:16 M50 25  
 168 Wagner, Elke 1970 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 01:01:37 W45 7  
 183 Rieger, Michaela 1966 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 01:10:23 W45 8

#### 29 Mannschaften

##### Platz 20 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd

Sobl, Gabi 1963 00:52:07 02:46:07  
 Schramel, Rainer 1964 00:55:15  
 Klenk, Karl 1956 00:58:45

##### Platz 27 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd

Seitler, Dorothea 1960 00:59:14 03:02:07  
 Heier, Dieter 1962 01:01:16  
 Wagner, Elke 1970 01:01:37

### **Winterlaufserie Göppingen – Ergebnisse 2. Lauf am 15.1.16**

88 519 MELCHERT, Thomas Laufteam Elke Schwäb. Gmünd M45 0:49:50  
 116 414 SOBL, Gabi GER Laufteam Elke Schwäb. Gmünd W50 0:53:51  
 149 334 HAHN, Norbert GER Laufteam Elke Schwäb. Gmünd M65 0:58:16 2 121  
 150 370 LASERMANN, Andreas GER Laufteam Elke Schwäb. Gmünd M35 0:58:50 127 303  
 BADENBACH, Frank GER Laufteam Elke Schwäb. Gmünd M45 0:54:55  
 155 368 LANG, Petra GER Laufteam Elke Schwäb. Gmünd W50 0:59:50

#### Mannschaftswertung:

11 Laufteam Elke Schwäb. Gmünd 02:52:01 +1:03:35 BADENBACH Frank 0:54:55  
 HAHN Norbert 0:58:16  
 LASERMANN Andreas 0:58:50



**Beim letzten Lauf der 3 Serien am 19.2.16 liefen nur noch 3 mit – bei Sauwetter:**

Thomas Melchert lief für Frank Badenbach und wurde 13. in der AK45 mit 47:00 Min.  
 Gabi Sobl wurde 2. in der AK50 mit 52:54 Min.  
 Norbert Hahn wurde 1. in der AK65 mit 52:58 Min.

**Gesamtwertung nach 3 Läufen:**

Frank Badenbach (mit Hilfe vom Thomas) Platz 8 in der AK45 mit 2.35:01 Std.  
 Gabi Sobl Platz 2 in er AK50 mit 2.37:58 Std.  
 Norbert Hahn Platz 2 in der AK65 mit 2.44:01 Std.  
 Petra Lang hatte nur 2 Läufe absolvieren können und  
 Andreas Lasermann nur 1 Lauf





Michaela und Gerd beim Indoor Cycling Marathon am 23.1. in Möggingen – beide fuhren wieder die gesamten 8 Stunden durch. Gerd bereitet sich auf den 24-Stud.-Marathon in Nürnberg vor.....



Am 23 und 24 Januar fand das 24 Stunden schwimmen in der Traglufthalle im Inselbad Untertürkheim statt. Mit am Start Ralf Spauszus der nach seinem 70.3 sich einer neuen Herausforderung stellte. Mit weit über 600 Startern ging es pünktlich um 15 Uhr ins Wasser, **Nach 24 Stunden und 12,2 km** kam er über glücklich aus dem Wasser.... Ein stolzer 45 Platz (von 259) in der Herrenwertung gesamt eine Altersklassenwertung gab es nicht **Herzlichen Glückwunsch unserem Ralle !!!!**



Freitag Abend: Faschingsradeln mit wilder Cowboymusik



Sheriff Wilfried mit Gehilfin Flory jagen den Verbrecher Andy



Gerd – unser Ausdauerfreak – beim **24 Stunden** Radeln in Nürnberg. Letztes Jahr krankheitsbedingt nicht durchgehalten – hier hat er noch 11 Stunden vor sich.....



.... Und hier hat er es geschafft – 24 Stunden auf dem Indoor Rad am Stück  
**Herzlichen Glückwunsch !!!!**

## Vorausschau 2016

### Geburtstage März bis Mai 2016

Happy Birthday



- 06.03. – Elke W.
- 08.03. – Antje
- 20.03. – Dagmar (runder....)
- 20.03. – Sabine
- 21.03. – Judith
- 24.03. – Harald
- 30.03. – Hardy
  
- 08.04. – Andrea Mathes-Wörner
- 26.04. – Flory
  
- 05.05. – Ingrid Behrend
- 06.05. – Jürgen Wahl
- 10.05. – Alexandra
- 11.05. – Moni
- 16.05. – Norbert
- 20.05. – Gabi Sobl
- 26.05. – Dietmar

## Neuer Laufkurs – bitte weitersagen:

Kurs-Nr.

333

### Das Laufeinsteigerprogramm „Motivation durch Gruppenerlebnis“

*Von Null auf Acht in 8 Wochen*

**Das Motto: Motivation durch Gruppenerlebnis**

**Inhalt** In der Gruppe ist es leichter, den „Schweinehund“ zu überwinden. Wir beginnen mit einem moderaten Einsteigerprogramm. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km – ob gejoggt, gewalkt oder gemischt. Durch den Erfolg steigern sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben!!!



**Tag, Uhrzeit** dienstags, 17.30 bzw. 18.30 Uhr  
(nach Zeitumstellung)

**Beginn** Dienstag, 5. April 2016

**Dauer** 8 Nachmittage

**Veranstaltungsort** Trimm-Dich-Pfad Lorch

**Gebühr** Nichtmitglieder: 56,- €

Mitglieder: 45,- €

Schüler/Studenten/Azubi: 40,- €

8 - 12

**Teilnehmer**

**Anmeldung** Elke Peischl, Telefon (0 71 71) 9083069  
elke.peischl@petticoat-club.de

**Leitung**



Elke  
Peischl



Gabi  
Sobi



**Ebenso beginnt einer neuer Nordic Walking Kurs  
Bitte weitersagen....**



## Unser Ziel 2016 – Remstalarathon und Halbmarathon sowie Staffel

Kurs-Nr.

332

### Vorbereitung auf den Remstalarathon 2016

NEU

Inhalt	Am 25. September 2016 wird der Remstalarathon zum zweiten Mal ausgetragen und startet diesmal in Schwäbisch Gmünd. Dazu findet ein Kurs für regelmäßige und langjährige Läufer statt, die im Rahmen dieses Events einen Marathon oder ihren 1. Marathon laufen möchten. 16 Wochen betreutes Lauftraining dienstags und donnerstags - außer in den Ferien.
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn	Donnerstag, 5. April 2016
Dauer	16 Abende
Veranstaltungsort	Schwäbisch Gmünd und Lorch
Gebühr	Nichtmitglieder: 110,- € Mitglieder: 90,- € Schüler/Studenten/Azubi: 85,- €
Anmeldung	Elke Peischl, Telefon (0 71 71) 9083069 elke.peischl@petticoat-club.de

#### Leitung



Elke  
Peischl



Gabi  
Sobl

Wir werden dienstags, donnerstags und freitags trainieren – am Wochenende jeder selber.  
Trainingsplan erfolgt individuell.

#### **Die Staffelstrecke verläuft so:**

Gmünd (Start) – Lorch = 9,0 km  
Lorch – Plüderhausen = 8,6 km  
Plüderhausen – Urbach = 2,8 km  
Urbach – Schorndorf 4,2 km  
Schorndorf – Winterbach = 3,4 km  
Winterbach Remshalden = 3,8 km  
Remshalden – Weinstadt = 6,2 km  
Weinstadt – Waiblingen (Ziel) = 4,2 km

Ich nehme an, dass es Transportmöglichkeiten gibt

Mehr Infos unter <http://www.sparkassen-remstal-marathon.de/>

## **Läufe in unserer Nähe:**

12.03.16: Gmünder Stadtlauf, 10 km und Halbmarathon  
19.03.16: Ellwangen, Sulzdorf 10 km  
28.06.16: Obersontheim 10,5 km  
02.04.16: Frauenlauf Stuttgart (momentan sind 53 Frauen aufs Laufteam Elke gemeldet)  
03.04.16: Altstadtlauf Schorndorf 8 km  
16.04.16: Schnaitheim, Lichtenwald 10 km und HM  
17.04.16: Winterbach 10,5 km  
23.04.16: Gaildorf, 10 km und HM  
24.04.16: Barbarossalauf GP – Staffel, HM usw.  
01.05.16: Aalen 10 km  
08.05.16: Welzheimer Waldläufe mit Marathon  
04.06.16: Fladenlauf Bargau – Training dazu ab Frühjahr immer montags  
  
26.09.16: Remstalmarathon, Halbmarathon und Staffel

## **Der Laufkalender 2016:**

**<http://www.wlv-sport.de/index.php?wlv=webpart.pages.WLVDynamicPage&navid=6445&co id=6445&cid=4&wlvsid=mcjiutp2r32m9665h9vqe897o0>**