

# Newsletter



Juni 2017



Elke Wagner und Gabi Sobl bei der Kuchener-Radausfahrt am Vatertag mit 85 km und ca. 1000 Hm



### **Stockholm Marathon - Erfolg für Rainer Schramel**

Anfang Juni fand der beliebte Stockholm-Marathon im wunderschönen Schweden statt. Beliebt deshalb, weil die Temperaturen für ein Lafevent ideal sind. Rainer Schramel von Laufteam Elke machte sich ganz alleine auf den Weg, sich monatelang auf diesen Marathon vorzubereiten. Ein ausgefeilter Trainingsplan und motivierende Laufkollegen für die längeren Trainingseinheiten ließen in ihm den Wunsch aufkommen, unter 5 Stunden zu finishen. "In der Ruhe liegt die Kraft" gab ihm Coach Elke Peischl noch mit auf den Weg und spielte damit auf die meist zu schnelle Zeit am Anfang hin. Mit diese Worten, und getragen von dem Flair des Stockholmer Stadions beim Zieleinlauf, konnte der Lorcher Autohausbesitzer Rainer Schramel seine Traumzeit von 4:44.59 Stunden erreichen und schwebt heute noch auf Wolke 7.



Rainers Apres-Marathon Feier auf dem Trimm-Dich-Pfad Lorch



### Birenbacher Bergelestour

wie jedes Jahr ist das Lauf- (und Rad-) Team Elke in Birenbach bei der Bergelestour am Start. Die Frühaufsteher Wolfram Hänle und Michaela Rieger hatten sich an eine 132 km Strecke gewählt, die zudem 2000 Höhenmeter in sich hatte. Gemütlich um halb 8 starteten dann Gabi Sobl, Rainer Schramel und Rolf Barth auf der kleinen 92 km Strecke mit 1400 Höhenmetern und hatten bei idealem Wetter einen tollen Tag. Eigentlich ist die Bergeles Tour immer der letzte Test vor dem Alb Extrem, aber dieses Jahr fehlte es allen an den Trainingseinheiten und somit verzichteten sie diesmal auf eine Teilnahme.



### **Panoramalauf in Essingen am Samstag, 24. Juni**

Angelika Eisinger lief 10,5 km in 1:09.55 Std. und wurde damit 3. in ihrer AK !!!

Anita Abele lief für Lauf Geht's 6,5 km in 56:27 Min.

Waldemar Eisinger traute sich 10,5 km und schaffte sie in 1:24.29 Std.

Uli lief für Lauf Geht's 10,5 km in 1:15.27 Std.

Evi Kühne lief mit Anita die 6,5 km in 57:17 Min.

Angelika Mögling lief mit Uli zeitgleich die 10,5 km in 1:15.27 Std.

#### **Nicht auf dem Bild:**

##### Die 6,5 km Strecke liefen ausserdem

Klaus Scheu in 57.11 Min. / Gabi Dauser in 52.18 Min.

Steffi Sauter in 44,59 Min. / Julia Sachsenmaier in 43:43 Min.

##### Die 10,5 km Strecke liefen ausserdem

Petra Lang in 1.01.21 Std.

Norbert Hahn in 1.16.23 Std. mit seinen Lauf Geht's Schäfchen und am nächsten Tag in Hechingen nochmal einen 10er in 53:07 Min. (unser unermüdlicher Norbert...)

Thomas Melchert war super erfolgreich mit dem 2. Platz in seiner AK mit 52:40 Min. !!!!!

Die **23 km** hatte sich Dieter Heier vorgenommen und war mit 2.32.22 Std. sehr zufrieden.

**Bitte immer dran denken – bei jedem Lauf FOTOS machen !!!!!**



Am Sonntag war dann die 34. Auflage des Alb Extrem Radmarathons. Nur Ludwig Hudelmaier (links) fuhr die Klassik-Runde wie auch Markus Brüderle (Bild rechts mit seinem Freund Ralf) – 177 km mit 3000 Höhenmeter.

## Zu Verkaufen:

**M400 Trainingscomputer**, 1x getragen  
 Polar Herzfrequenz-Sensor NEU, ungetragen  
 USB-Kabel  
 Polar M400 Kurzanleitung  
 Displayschutzfolien  
 Fahrradhalterung NEU, unbenutzt  
 Neupreis gesamt: 154,-- Euro  
**Verkaufspreis jetzt: 99,-- Euro**

## Termine 2017

- 01. Juli Stufenlauf Wißgoldingen 11 km und 9 km NW
- 02. Juli Eselsburger-Tal-Lauf mit 21,1 und 10/5 km sowie Walking 10/5 km
- 08. Juli Süßener Stadtlaf 10 km
- 09. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km und HM sowie 8 km NW
- 15. Juli Reschensee-Lauf 15,3 km Anmeldefrist bis 9.7. - 32 Euro, dann 50 Euro
- 15. Juli HAKRO Stadtlaf Schwäb. Hall mit HM, 10 km und 6 km
- 16. Juli Aalener Stadtlaf 4,5 km + 10 km
- 22. Juli Schurwaldlauf in Rommelshausen mit 5, 10 km und HM sowie NW
- 22./23. Juli Bühlertal mit 11km + HM sowie Marathon Staffel 4 TN (11/10/10/11km)
- 29. Juli Sommernachtslauf in Rechberghausen 10 km
  
- 04. August Wendlingen (Esslingen) 10 km
- 12. August Altbach (Essingen) 11,5 km
  
- 03. September Tough Mudder / Mudiator in Hockenheim
- 17. September Tegernseelauf – Anmeldefrist bis 1.6. bzw. 5000 TN, 21,1 km 44 € / 10 km 40 €
  
- 21. Oktober Alb Marathon 50 km und Rechberglauf 25 km sowie Staffel