

Newsletter



Februar 2020



Indoor Cycling Marathon in Mögglingen am 8.2.20

Laufteam Elke mal wieder die größte Gruppe mit 21 TN.
Nicht auf dem Bild Antje und Jürgen Widmann (die 2 fuhren später).
Gerd ist natürlich 8 Stunden gefahren, Petra 5 und Dietmar 4



3. Winterlauf der Göppinger Serie am 15.2.20

5 km:

Platz AK

1.	Badenbach, Tom	GER DJK SG Schwäbisch Gmünd	2002	20:29
2.	Kibler, Carolin	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1979	31:01
1.	Bundschuh, Gabriele	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1953	33:39

10 km:

12	Frey, Valentin	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1994	0:52:03
12	Hergenhan, Carsten	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1968	0:51:32
5.	Müller, Sabrina	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1983	1:07:09
2.	Holzner, Petra	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1979	0:54:09
1.	Sobl, Gabi	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1963	0:53:50
5.	Arnet, Helga	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1961	1:05:08
3.	Peischl, Elke	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1957	0:56:24
4.	Seitler, Doro	GER Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	1960	0:57:02

Mannschaften Serienwertung MW Serie - Wölpert Hauptlauf 10 km - FRAUEN

1. Sparda-Team Rechberghausen1 2:16:042:12:542:20:586:49:56-
2. DJK Schwäbisch Gmünd1 2:28:252:26:502:32:597:28:14+38:18
3. Sparda-Team Rechberghausen2 2:34:562:28:232:50:377:53:56+1:04:00
- 4. Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd1 2:48:182:43:562:44:238:16:37+1:26:41**
5. DJK SG Schwäbisch Gmünd1 3:01:553:00:013:00:399:02:35+2:12:39



Unsere beiden Siegerinnen bei allen 3 Winterläufen in ihren Altersklassen !!!



Erika und Steffi beim Neckarufer parkrun, Esslingen - jeden Samstag um 9.00 Uhr über 5 km mit Zeitmessung – kostenlos - <https://www.parkrun.com.de/neckarufers Esslingen/>



Elke Peischl, die 1. Vorsitzende des RRC Petticoat Straßdorf, ist für ihre jährlichen Spendenaktionen, die immer großzügig ausfallen, bekannt. In ihrer Ausdauerabteilung hat sie eine 2-wöchige Aktion gestartet, um Mitglied Gerd Hinderberger bei seinem Muskathlon in Ghana zu unterstützen.

Jeder Muskathlet, der im Mai in Ghana dabei ist, sucht Paten für zehn arme Kinder, die das Patenschaftsprogramm von Compassion besuchen oder Spender, die zusammen 10.000 Euro für das Patenschaftsprogramm des Kinderhilfswerks spenden. Gestartet wird in den Disziplinen Halbmarathon (21,1 Km), Marathon (42,2 Km), Ultramarathon (63 Km), Wandern (60 Km) oder Mountainbiken (120 Km). Erwartet werden etwa 150 Freizeitsportler - Männer und Frauen aus Europa und aus Ghana, die durch ihre Teilnahme das Anliegen des Laufs unterstützen. Die Routen führen durch die ghanaische Savanne, vorbei an Kinderzentren von Compassion, wo Kinder aus ärmsten Familien in ihrer Persönlichkeit und ihren Begabungen gefördert werden. Und auch das gehört zum Muskathlon: In der Woche finden Besuche in den Kinderzentren und Begegnungen mit den Kindern statt – damit die Sportler vor Ort erleben, wofür sie sich einsetzen. Gerd Hinderberger ist dabei und stellt sich der sportlichen Herausforderung zu seinem 60. Geburtstag. Er wird den Ultramarathon mit 63 km bewältigen und am 6. April zu diesem Thema Gast im SWR4 Studio Ulm sein. Die Sendung wird zwischen 16 und 17 Uhr im SWR4 Radio ausgestrahlt. Da Kameras dabei sein werden, kann man die Sendung auch im Internet verfolgen.

Elke Peischl hat auf die Bezahlung ihrer Indoor Cycling Teilnehmer verzichtet und gebeten, die Spendenkasse voll zu machen. Dabei ist der tolle Betrag von 1384,60 Euro zusammen gekommen, die das Laufteam Elke an Gerd Hinderberger zur Unterstützung seines Projektes überreichte.

<https://www.muskathlon.com/de-it/projekten/57/ghana.html>

MUSKATHLON VOM 09. BIS 16. MAI 2020 IN GHANA



Der Judo Dojo One Verein hatte uns eingeladen, eine Stunde „Fallprävention“ zu üben. Das Stürzen soll zum Fallen werden.... so hat Trainer Siewers gesagt – und wir übten das Fallen bis alles weh tat....

Ratgeber

BAHN FREI für Zink

Zink ist für die Funktion von mehr als 300 Enzymen notwendig. So greift es in zahlreiche **Stoffwechselprozesse** ein. Viele sind für Sportler besonders interessant

Dass Zink für ein gesundes Immunsystem unentbehrlich ist, ist schon lange kein Geheimtipp mehr. Zink hat aber auch grundlegende Funktionen bei Eiweißsynthese und Zellteilung. Damit ist es entscheidend für Muskelaufbau und Regenerationsprozesse. Außerdem hilft es, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dies ist besonders wichtig, denn während körperlicher Aktivität entstehen vermehrt Radikale.

Sportler aufgepasst! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Frauen eine tägliche Zinkzufuhr von 7–10 mg, Männern 11–16 mg. Bei sportlich Aktiven darf's gern auch ein wenig mehr sein. Denn über den Schweiß geht ca. 1 mg Zink pro Liter verloren. Klingt im ersten Moment nicht viel. Aber schon bei angenehmen Temperaturen und durchschnittlicher Belastung schwitzen wir etwa 1 Liter in der Stunde. Unter Extrembedingungen kann der Schweißverlust auf 3 Liter ansteigen. Nicht

nur das Schwitzen stellt den Zinkhaushalt vor eine Herausforderung. Auch über den Urin verlieren Sportler einiges von dem Spurenelement.

Augen auf bei der Lebensmittelwahl

Zink ist vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in Haferflocken, Linsen oder Nüssen enthalten. Doch gerade die pflanzlichen Produkte enthalten sogenannte Phytate. Im Magen-Darm-Trakt bilden sie mit Zink stabile Verbindungen, die der Körper nicht aufnehmen kann. Die Verfügbarkeit von Nahrungszink vermindert sich dadurch um bis zu 45 %. Daher benötigt der Körper umso mehr Zink, je mehr Phytat die Nahrung enthält. Wer auf Nummer sicher gehen und die Ernährung sinnvoll ergänzen möchte, greift zu hochwertigen Produkten aus der Apotheke mit organischen Zinkverbindungen, wie z. B. die fruchtigen Lutschtabletten Zinkletten Verla. Die Kombination aus Zink und Vitamin C ist auch in Kapselform als Zink Verla C purKaps erhältlich.

Was Zink alles kann!

- Ist wichtig für gesunde **Haut, Haare und Nägel.**
- Ist unentbehrlich für den funktionierenden **Säure-Basen-Haushalt.**
- Unterstützt den Erhalt gesunder **Knochen.**
- Hat wichtige Funktionen im **Stoffwechsel** von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen.
- Wird für die **geistige Leistung** und Denkprozesse benötigt.
- Trägt zu normaler **Fruchtbarkeit** und Fortpflanzungsfähigkeit bei.



Termine 2020

- 01. März Neckarufer Marathon Stuttgart
- 07. März Virngrundlauf Rosenberg 10 + 5 km mit (Nordic) Walking (41 km/50 Min. Fahrzeit ab GD)
- 14. März Gmünder Stadtlauf mit HM, 10 + 5 km *Laufteam Elke ist dabei*
- 28. März Stettener Volkslauf mit 10+5 km, 7,5 km NW
- 28. März Michelbacher Volkslauf mit 10 + 5 km, 5 km NW
- 29. März Freiburg Marathon und HM

- 04. April 1. Abtsgmünder Kochertal-Lauf mit 9,9 + 4,9 km (mit Walking ohne Wertung)
- 04. April Michelfelder Volkslauf (Stadtwerke-3-Berge-Cup) mit 10 + 5 km, 5 km NW
- 05. April Remstal-Lauf Winterbach mit 10 + 5 km
- 11. April Osterlauf Obersontheim SHA 10 + 5 km
- 11. April Höhlenbärenlauf Giengen 11,4 + 5,2 km
- 18. April Frauenlauf Stuttgart 7 km Walking und Laufen *Laufteam Elke ist dabei*
- 19. April LIWA (Lichtenwald) Halbmarathon und 10er und Marathon + Walking
- 25. April Gaildorfer Kocherlauf 21,1 + 10 + 5 km, 8 km NW
- 26. April Schorndorfer Altstadtlauf mit 10 + 5 km
- 26. April RAD: Plüderhäuser Hügeltour

- 01. Mai Kochercup in Unterkochen mit 10 + 5 km
- 03. Mai München <https://www.wingsforlifeworldrun.com> *Laufteam Elke ist dabei mit aktuell 8 TN*
- 09. Mai Welzheim 10 km und HM
- 09. Mai Kirchheimer Waldlauf 10 km
- 09. Mai IPF-Ries Halbmarathon Bopfingen
- 16. Mai MAHLE Lauf Mühlacker 21,1 + 10 + 5 km
- 17. Mai Barbarossa Berglauf GP 21,4 + 5 km, 10 km NW
- 23. Mai Essinger Panoramaläufe 23 km, 10km, 6km, 10km NW

29.-31. Mai Women's Trail in Zell am See, Kaprun *Laufteam Elke ist dabei mit aktuell 10 TN*

Freitag: Night on Trail 6,7 km, 301 Hm – Start 20.45 Uhr

Samstag: Panorama Trail Long 13,4 km, 598 Hm / Short 8,8 km, 423 Hm – Start 10.00 Uhr

Sonntag: Lake Run 11,4 km, 101 Hm – Start 9.00 Uhr

- 20. Juni Fladenlauf Bargau 10 km
- 21. Juni Heidenheim 21,1 km, 10 km, 5 km,
- 21. Juni Hohenneuffen Berglauf 9,3 km auch Walking
- 21. Juni RAD: Birenbacher Bergeles Tour
- 28. Juni Alb Extrem Radmarathon

- 05. Juli Eselsburger Tal Lauf 10 km – HM – 10 km (Nordic)Walking
- 12. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km – HM - 8 km (Nordic)Walking
- 18. Juli Lautersteiner Panorama-Lauf 11 km + 7 km Walking

9. August 2020 Sonthofen – Allgäu Panorama Marathon und Halbmarathon und Hörnerlauf

<http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/content/strecken/> *Laufteam Elke ist dabei mit 10 TN*

Hörnerlauf

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

Halbmarathon

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

Marathon

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

25.-29. September Rheinhöhenlauf

<https://www.rheinhoehenlauf.de/ausschreibung/>

3 Tage, 3 Läufe, 50km, ca. 1000 Höhenmeter

FRE14

- Streckenlänge:
ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m
- Start: Linz/Rhein
- Ziel: Vettelschoss
- Datum: Freitag, 25.09.2020
- Startzeit: 17:15 Uhr
- Zeitlimit bei km 4,5
(17:53 Uhr)

RHL21

- Streckenlänge:
ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m
- Start: Vettelschoss
- Ziel: Vettelschoss
- Datum: Samstag, 26.09.2020
- Startzeit: 13:00 Uhr

SON15

- Streckenlänge:
ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m
- Start: Vettelschoss
- Ziel: Linz
- Datum: Sonntag, 27.09.2020
- Startzeit: 11:00 Uhr