

Newsletter



Juli 2020



ROME Marathon 2020

Ein virtueller Lauf über die Kurz-Marathon-Strecke mit 5 km. Carolin Kibler hats probiert und kam unter 19 Läuferinnen der AK40 auf Platz 5 mit einer Zeit unter einer halben Stunde, nämlich 29.47 Min. und war somit von der Zweitplatzierten nicht weit entfernt.

Bib	Name	Distanz	Geschlecht	Alter	Time	Rank
D1668	Nadda Sagr	5K	weiblich	40	00:24:49	1
D1584	Renata Sleniene	5K	Female	40	00:28:21	2
D1702	Inga Steinmann	5K	weiblich	40	00:28:34	3
D1804	Konstanze Missana	5K	weiblich	40	00:29:27	4
D1815	Carolin Kibler	5K	weiblich	40	00:29:47	5
D1825	Susanne Sturm	5K	weiblich	40	00:30:35	6



Reschenseelauf 15,3 km - Start im 20sec Abstand

Tom 1.14.26 Platz 368
Frank 1.31.17 Platz 766

von 1033 Männern im Ziel

ein großartiges Erlebnis für die beiden und sie würden gerne nächstes oder übernächstes Jahr mit der Laufteam Mannschaft teilnehmen.....



Tom's Bild im Runners World – und der legendäre Turm im Wasser



Auch Ellen und Michael Schrieb waren beim Reschensee mal wieder dabei !
Ellen erreichte bei der Gesamtwertung der Frauen von 651 Läufer-/Walkerinnen den 383 Platz in 2.35
Stunden und Michael kam in 1.46 Std. auf Platz 898.

Diese Bilder sind von der HP und müssten bezahlt werden für eine bessere Qualität.....



Virtueller Ladies Run Germany

In der Woche vom 12. - 19. Juli 2020 fand der Ladies Run Germany mit knapp 8500 Teilnehmerinnen statt. Eine Woche lang hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihren 5km-Lauf in der Heimat zu laufen oder zu walken und das Ergebnis hochzuladen. Carolin Kibler ergriff gleich am 12. Juli die Gelegenheit beim Schopf und lief mit 24,51 Minuten ins Ziel, was den hervorragenden 70. Platz in der AK W40 und den 208. Platz in der Gesamtplatzierung bedeutete. In der AK W40 haben 2500, und in der Gesamtwertung 7375 Läuferinnen teilgenommen.

Bei den Walkerinnen versuchte es Steffi Wanner ebenfalls am 12. Juli auf der gleichen Strecke, war aber mit 37,44 Minuten nicht so ganz mit ihrem Ergebnis zufrieden und ging am 14. Juli noch einmal an den Start. Bei sehr sommerlichen Temperaturen schaffte sie die 5km in 36,39 Minuten, was eine Verbesserung von über einer Minute und damit Platz 22 von 1048 Teilnehmerinnen bedeutete.



Die Laufanfänger Mädels vom Gmünder Sport Spaß Kurs 117 nahmen zum Abschluss Ihres Laufkurses mit ihren Trainerinnen Melanie Fernsel und Manuela Lingel am Rainbow Run teil.

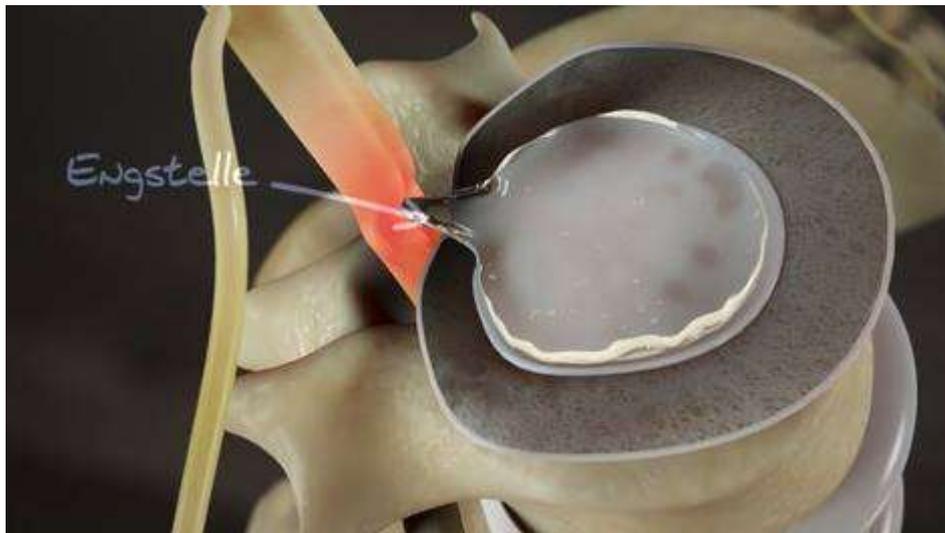
Bei dem virtuellen Run wurde weltweit zur Unterstützung der LGBTQ+-Community am Christopher Street Day aufgerufen. Nach 6 mal Training haben wir uns gemeinsam auf die 5km Strecke gewagt. Mit viel Spaß und einer Startnummer am Bauch, die nochmal zusätzlich Motivation gab, so wie durch die Unterstützung von Nicoles Familie machten wir uns am Samstag, den 25.07.2020 morgens um 8 Uhr auf den Weg. Nach 38.09 Minuten kamen wir gemeinsam ins Ziel und haben unser eigenes persönliches Ziel unter 40 Minuten geknackt. Insgesamt kamen wir auf Platz 423 von 752 Teilnehmern bei 5km an.

Die Platzierungen in den Altersklassen (Bild links nach rechts):

Anja Hilgendorff AK37 Platz 11; Tülay Altinisik AK36 Platz 11, Dominique Bauer AK41 Platz25;
Manuela Lingel AK 36 Platz 11, Petra Fritz AK53 Platz 7, Melanie Fernsel AK39 Platz 4;
Katrin Widmann AK44 Platz 11; Nicole Beck AK37 Platz 11;



Ratgeber



Wenn der **Piriformis-Muskel** zu viel Spannung hat, kann er den **Ischiasnerv** schmerzhaft einklemmen. Die Bandscheibenvorwölbungen bedrängen den Nerv zwar zusätzlich, müssen aber nicht Ursache des akuten Schmerzes sein.

Piriformis-Syndrom: Bewegen, massieren, dehnen

Ist der Piriformis-Muskel als Verursacher der Schmerzen ausgemacht, sind [Bewegung](#), [Lockerung](#) und [Dehnung](#) die Therapie der Wahl. Um die Verspannung zu lösen, muss der Physiotherapeut auch alle benachbarten Muskeln prüfen und gegebenenfalls lockern, da sie oft mitbeteiligt sind. Mit Stoßwellentherapie und manueller Therapie lässt sich der oft schon chronisch verspannte Muskel lockern. Der gequetschte Ischiasnerv wird durch die Therapie möglichst vom Druck befreit, und die Symptome bessern sich.

Termine 2020

Erst mal keine.....

Nur virtuelle Läufe – aktuell der Sommernachtslauf vom 1.8.-8.8.