

Newsletter



Mai 2021



LIWA Lauf am 1. Mai Wochenende: Gabi sicherte sich über 10 km mit 61.25 Min. den Sieg in der W65 !!!



Und Elke gönnte sich 23 km mit 468 HM beim LIWA Lauf und kam nach Dauer-Konkurrentin Gerlinde Herr auf Platz 2 in der W60 mit der Zeit von 2.13 Std.



Nichte Manuela lief „als Training“ mal einen Marathon von Gmünd nach Schorndorf und zurück. Sie plant im Herbst ihren 1. Richtigen Marathon zu laufen.



Das Wochenende war ja noch nicht vorbei – so lief Gabi noch schnell einen 5er beim virtuellen Hamburg Marathon. Und da Hamburg kein Dorflauf ist, war die Teilnahme enorm. Doch die flotte Gabi lief neue persönliche Bestzeit in 30.11 Min. und sicherte sich den 3. Treppchenplatz!!!! Einfach BOMBE !!!



Die Carolin mischte beim Frauenlauf Köln mit. sie stellte sich der Herausforderung mit 15 km Nordic Walking und war mir 1.45.21 Gesamtsiegerin in dieser Distanz. Gratulation !!!



Wings for Life – der Wettkampf mit dem Catcher car. Am Muttertag bei Hitze mussten die Läufer/innen los und wurden eingeholt:





Wings for Life Worldrun 2021

Distanz: 11,69 km Höhenmeter: 267 m Auszeichnungen: 2

 Markus hat die Herausforderung May 5K abgeschlossen!



TEILNEHMER

TEAMS

Fernsel, Melanie
26695

12,55 KM

RANG
56965

RANG ♀/♂
15011

KATEGORIE
2005

NATIONALITÄT
 **GER**

LAND
 **GER**

LOCATION
APP RUN

KATEGORIE
F40

14:10



TEILEN

Aa



WINGS FOR LIFE
WORLD RUN
RUNNING
FOR THOSE
WHO CAN'T

SUIUNTO



Tempo 5:06 /km

8:50 /km

58'49.4
Dauer

10,02 km
Distanz

05'52 /km
Durchschn. Tempo

WINGS FOR LIFE
WORLD RUN
RUNNING
FOR THOSE
WHO CAN'T



19,23KM 01:47:45

Moni und Thomas waren nach 10 bzw. 19,23 km eingeholt – und am längsten hielt Manuela durch...

WINGS FOR LIFE
WORLD RUN

RUNNING
FOR THOSE
WHO CAN'T



27,64KM 02:18:04



Gabi Platz 1 W65 beim Pride Run am 16.Mai mit 63.09 Minuten
 Elke Platz 1 W60 mit 49.40 Min.
 Mellie Platz 4 W40 mit 57.20 Min.
 Basti und Jasko im Paarlauf Platz 10 + 11 in 1.14 Std.



Duathlon 10 km Lauf – 40 km Rad – 5 km Lauf
 2. Platz W35 Manuela Lingel in 2.31.38 Std. (44.48 / 4.24.16/22.34)
 1. Platz W60 Elke Peischl in 3.01.49 Std. (49.41/1.47.24/24.44)



Kurzdistanz 5 km Lauf – 20 km Rad - 2,5 km Lauf
1. Platz W65 Gabriela Bundschuh in 1.37.07 (30.34/51.22/15.11)



Radchallenge: Kilometer sammeln im Regen-Monat Mai

2. Platz Gruppenwertung Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd **1967,20 KM**

67	Sobl, Gabi	890,84
68	Bundschuh, Gabriele	401,76
66	Peischl, Elke	365,63
72	Quicker, Harald	308,97

Wie erwartet hatte Gabi Sobl die meisten Kilo- aber auch Höhenmeter, doch Gabriele lies sich nicht abwimmeln.... Elke und Harald ssmelten ein paar Meter im Urlaub !!!

Gratulation an die Regen-Harten !!!!



5. Platz Gruppenwertung Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd **460,02 KM**

69	Behrend, Ingrid	241,20
73	Conradt, Ralph	161,30
70	Seitler, Dorothea	57,52

Auch die 2. Laufteam Elke Gruppe war in der Regenpause unterwegs. Bravo für die verletzte Doro und auch Ingrid DANKE, dass du Ralph motiviert hast....

Termine 2021

JUNI:

- 28.6.21 Panoramalauf Lautern
- 29.6.21 Alb Extrem Radmarathon