

Newsletter



Oktober - Dezember 2022



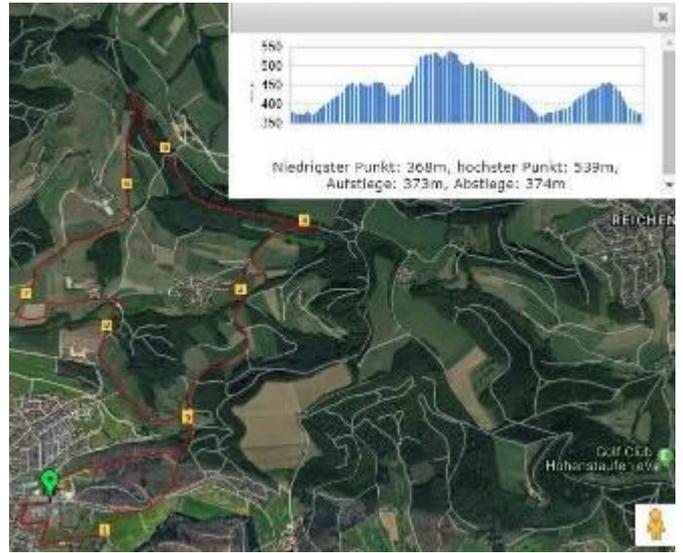
Willkommen im Klub – Elke Bräutigam !!!!



Unser Gerd lief nach langer Pause mal wieder einen Halbmarathon – in der schönen bayerischen Hauptstadt München – Platzierung irgendwo unter vielen Teilnehmern war egal – die Zeit aber fantastisch. 2 Stunden und 6 Minuten Klasse für einen 63-jährigen !!!!



Julia und Thomas waren für den 3 Länder Marathon am Bodensee gemeldet. Mit dem Marathon wurde es verletzungsbedingt nix. Thomas hatte sein altes Knieleiden und ging beim Halbmarathon an den Start. Da legte er eine flotte Sohle hin und finishte in 1.52 Minuten -super Thomas !!! Julia war für den Halbmarathon gemeldet, wurde aber von Corona ausgebremst. Sie entschied sich trotzdem zu fahren und bei den 11 km Walkern mitzumachen. In einer Hammerzeit von 1.24 Std. eilte sie als 8. ins Ziel und war überglücklich. Fantastisch !!!



Moni hatte beim Salacher Löwenlauf eine Hürde von 380 Höhenmetern auf 10 km. Eine enorme Herausforderung und fast hätte es unter 1 Std. gereicht. Mit 25 sec über der Stunde hatte sie dennoch klar den 1. Platz in ihrer AK W55 – und von den 30 gestarteten Frauen wurde sie 11. Super Moni – der Stadtlauf kann kommen !!!



Sonntags 10 Uhr Trimm-Dich-Pfad Lorch.....



...danach Frühstück (manchmal etwas ausgedehnter) in der Bäckerei Berroth. Danke Gabriele für die Einladung !!!!!

Alb Marathon am 29. Oktober 2022 bei sommerlichen Temperaturen:



Carola startete als Erste und Einzige vom Laufteam beim Reichertlauf um 10 Uhr und hatte einen „krampfigen“ Lauf – der am Ende zum 2. Platz in der AK 45 reichte – einziger Treppchenplatz dieses Jahr vom Laufteam Elke.



Yvonne Großkopf war für die 5 km Strecke gemeldet und wurde von Tochter Emilia angefeuert. Yvonne ist die Tochter von unserer Elke Bräutigam und (wie der Name schon verrät) die Frau vom Johannes Großkopf. Yvonne verpasste knapp das Treppchen mit dem 4. Platz der AK30.

Bei Thomas hats sich ausgelaufen – Knie kaputt – Zuschauer !!!



Die 10er starteten um 11 Uhr.



Es fehlt immer jemand auf dem Bild... Aber die Stimmung war grandios und die Leistungen sowieso – alle waren zufrieden !!!!

Ergebnisse 5 km:

W 30 Platz 4 Großkopf, Yvonne in 29.39 Min.

Ergebnisse 10 km:

W 55 Platz 5 Colazzo, Antonio mit 48.53 Min.
gefolgt mit Platz 10 Jäger, Carsten in 56.36 Min.
und knapp dahinter mit Platz 11 vom Schramel, Rainer in 56.56 Min.

W 60 Platz 7 Wahl, Dietmar mit 51.20 Min.
sowie Platz 20 Zeisel, Gerhard in 1.05.28 und
Platz 21 Dreiwurst, Rainer mit 1.05.43

W 65 Platz 7 Klenk, Karl mit 1.00.02

Bei den Frauen:

W 45 Platz 4 Herber, Julia mit 58.36
Platz 5 Haag, Nicole mit 1.00.07

W 55 Platz 2 Zapp, Nicole in 51.36 Min.
Platz 4 Wiedmann, Monika in 54.52 Min.

W 60 Platz 4 Barth, Monika 1.00.28
Platz 5 Bräutigam, Elke 1.03.40
Platz 6 Arnet, Helga 1.05.58

Rechberglauf 25 km:

2. Platz in der W45 Carola Stadelmaier mit 2.36.18 Std.



Winterlaufserie Göppingen 10. Dezember

Der 1. Lauf bei relativ gutem Wetter mit

Julia Herber 6. Platz W 45 mit 55.47 Min.

Karl Klenk 4. Platz M 65 mit 58.53 Min.

Petra Lang 3. Platz W 55 mit 61.47 Min.

Weiter geht's am 21. Januar und am 11. Februar 2023



Silvesterlauf Ottenbach am 31.12.2022



Die 10 km Läufer/innen



Thomas mit seiner neuen Disziplin



Elke stürmt ins Ziel



Karl und Hansi wollen vorne dabei sein



Julia will das Jahr erfolgreich abschließen

Hauptlauf 10 km

Julia Herber Platz 2 in der W 45 mit 59.34 Min.
 Elke Wagner Platz 4 in der W 50 mit 57.14 Min.
 Hansi Zenn Platz 12 in der M55 mit 55.44 Min.
 Karl Klenk Platz 4 in der M65 mit 61.18 Min.

Nordic Walking 6,5 km ohne Platzierungen

Thomas Melchert M55 stöckelte in sagenhaften 54.38 Min. ins Ziel

Mannschaftswertung 10 km

Platz 14 – knapp hinter der DJK – wenn Hansi sich richtig angemeldet hätte, wäre es der 9 Platz geworden

HANSI: wir heißen Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd

Aber wir sind jetzt so bekannt – dass wir das Schwäbisch Gmünd weglassen können – also ab 2023 nur noch **Laufteam Elke**

Wer sich unter Lauftreff Elke oder Elkes Laufteam anmeldet wird woanders eingestuft

Termine 2023

Winterlaufserie Göppingen:

21.1.23 - 2. Lauf

11.2.23 - 3. Lauf

11.3.23 Stadtlauf GD

25.3.23 Essinger Panoramaläufe