

Newsletter



Juni – September 2023



70er Umzug mit Gabi Bundschuh und den „Gelben“.

Die Grand Dame vom Laufteam Elke wurde mit Sektempfang und Sonnenschirm überrascht. Wer kann mit 70 schon 5 Marathons aufweisen? Dazu braucht man/frau Eigenschaften, die auf den Luftballons verewigt waren (nicht lange, denn sie platzten bald....)





Eselsburger Tal - immer wieder mal mit 25 und mal mit 7 Teilnehmern.

Am 2. Juli also nur die „Glorreichen 7“ – da vom Laufkurs wenig Verhinderte und Kranke übrig geblieben sind. Aber es kommen noch weitere „Abschlüsse“.

Zunächst mal Erwin Bräutigam – er überraschte uns alle. Letztes Jahr noch Walking, dieses Jahr Laufen. Er wagte 5,1 km ganz allein (ohne treibende Trainerin Gabi Sobl) und ergatterte Platz 9 in der AK60 in 42 Minuten !!!

Dann Claudia Wörner – sie machte den Walkingkurs als Fitness-Training für ihre 1-wöchige Wanderung und walkte stramm die 10 km Strecke mit Elke Peischl in 1.29 Std. und wurde Siegerin in ihrer AK60. Elke fand sich auf Platz 2 der AK65.

Elke Bräutigam war auf der 10 km Laufstrecke unterwegs und mit der Schnapszahl 1.01.11 Std. auf Platz 4 der AK60. Platz 3 der AK60 sicherte sich Gabi Sobl mit 59.22 Min.

Kurz vor ihr huschte Nicole Haag über die Ziellinie – sie konnte den Laufkurs sehr erfolgreich mit 59.07 Min. und Platz 3 der AK45 abschließen.

Am Schnellsten war natürlich unsere Carola.... Mit 48.23 Min. stand sie auf dem Siegereppchen der AK50 und war somit unter 5 Min. pro km unterwegs – gutes Training für ihren geplanten Marathon.



Zu Zwölf sind wir nach Steinberg am heißen Sonntag, 9. Juli 2023





8 km Nordic Walking

- | | | | | |
|-----------|---------------------------|-------------------------------------|-----|----------------|
| 5. Platz | PEISCHL Elke | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1957 | 5. | 1:13:58 |
| 6. Platz | SOBL Gabi | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1963 | 6. | 1:13:59 |
| 7. Platz | WÖRNER Claudia | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1960 | 7. | 1:15:10 |
| 9. Platz | BUNDSCHUH Gabriele | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1953 | 9. | 1:18:42 |
| 10. Platz | SCHWÄGLER Carola | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1973 | 10. | 1:21:43 |
| 8. Platz | QUICKER Harald | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1960 | 8. | 1:09:53 |
| 11. Platz | BRÄUTIGAM Erwin | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1960 | 11. | 1:16:57 |

8 km Laufen

- | | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------|-----|--------------|
| 1. Platz M65 | CONRADT Ralph | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1957 | 11. | 51:09 |
| 1. Platz W60 | BRÄUTIGAM Elke | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1962 | 17. | 54:38 |

11,3 km Laufen

- | | | | | |
|--------------|----------------------|-------------------------------------|-----|----------------|
| 3. Platz M65 | Klenk Karl | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1956 | 39. | 1:13:33 |
| 2. Platz W40 | Herber Julia | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1975 | 36. | 1:10:44 |
| 1. Platz W65 | Hübner Ulrike | Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 1957 | 29. | 1:07:59 |

Moni Wiedmann beim Rosengarten Schlern Sky Marathon





Die kurze (!) Strecke erstreckt sich über 36 Kilometer mit 1.908m Aufstieg bzw. 1.935m Abstieg. Start ist in St. Zyprian im Tierser Tal und verläuft über Plafötsch, die Hanicker Schwaige, die Kölner-, Rotwand- und Vajolet-Hütte um das Rosengarten-Massiv herum bis zum Grasleitenpass (einschl. Kletterpartien) und von dort bergab zur Grasleitenhütte, durch das Tschamintal bis zur Tschaminschwaige und von dort über Weißlahnbad und die Oberstraße zurück ins Ziel nach Tiers.



Morgens um 07:00 Uhr dann der Startschuss mit insgesamt 600 Läuferinnen und Läufern, verteilt auf beide Strecken (36 km / 45 km). Die Temperaturen waren mit 14 Grad noch angenehm. Erst um die Mittagszeit sind sie Richtung 30 Grad geklettert. Um die Zeit ging es für mich dann schon zum letzten größeren Anstieg von der Vajolet Hütte zum Grasleitenpass. Von dort waren dann "nur" noch die "letzten" 11 km hinab ins Tal nach Tiers zu meistern. Allerdings, wenn es von knapp über 2.600 Metern runter geht, dann sind das keine befestigten Wege und somit war das dann die zweite Herausforderung. Meine Taktik ging auf und ich hatte noch genügend Körner für diesen Streckenabschnitt. Und ich war sehr froh, dass ich die nützlichen Begleiter Trailrunningstöcke mit dabei hatte; auch bergauf sehr hilfreich.

Die Frage, was anstrengender ist, bergauf oder bergab, ist für mich nicht klar zu beantworten. Was aber ganz klar mit mehreren Daumen hoch zu sagen ist: Das Panorama war einfach überwältigend und ich habe mir damit einen lang gehegten Wunsch erfüllt, einmal in den "richtigen Bergen" einen Lauf mitzumachen.

Im Ergebnis nach 7:10:24 Std Finisherzeit
160 Platz von insgesamt 235 Starterinnen/Starter auf dieser Strecke
40 Frau von insgesamt 60 Frauen, die ins Ziel gekommen sind
in der Altersklasse W3 (Senior Master) Platz 6 von insgesamt 9
in der Altersklasse beste deutsche Starterin



Sommernachtslauf Rechberghausen am 22. Juli mit 11 Teilnehmer/innen

5 km liefen die Laufkurs-Teilnehmer/innen Katrin Sick und Erwin Bräutigam sowie Elke und Harald. Leider gab es keine Siegerehrung bei den 5ern – es wären alle aufm Treppchen gewesen. Platz 13 von 33 wurde mit 32.41 Min. Katrin Sick und ist somit bei ihrem ersten Wettkampf 3. in der W50 Platz 15 kam Elke P. walkend und 33% joggend ins Ziel mit 33.13 Min. und Platz 1 in der W65 Platz 34 von 38 wurde Harald mit 31.29 Min. und Platz 1 in der W 60 – Erwin wurde 2. In der W60 mit 37.22 Min. – also immerhin 71 5km-Läufer/innen



Beim 10 km Lauf waren 117 Männer und 86 Frauen am Start:

Bester Laufteam Elke Sprinter war Rainer Schramel, der leider mit dem 7. Platz der M55 nix gewonnen hatte - aber die fantastische Zeit von 53.18 Min. ließen ihn beflügeln. Gesamtplatz 72.

- Man bedenke – wir liefen beim Sparda-Team, da hat es viele Profis.....

Platz 74 mit 58.47 Min. lief Karl Klenk durchs Ziel und wurde 2. In der M65
Platz 87 für Rainer Dreiwurst in 1.00.58 und Platz 13 in der M60

Platz 16 Frauen Julia Herber mit 55.11 Min. und Platz 2 in der W45

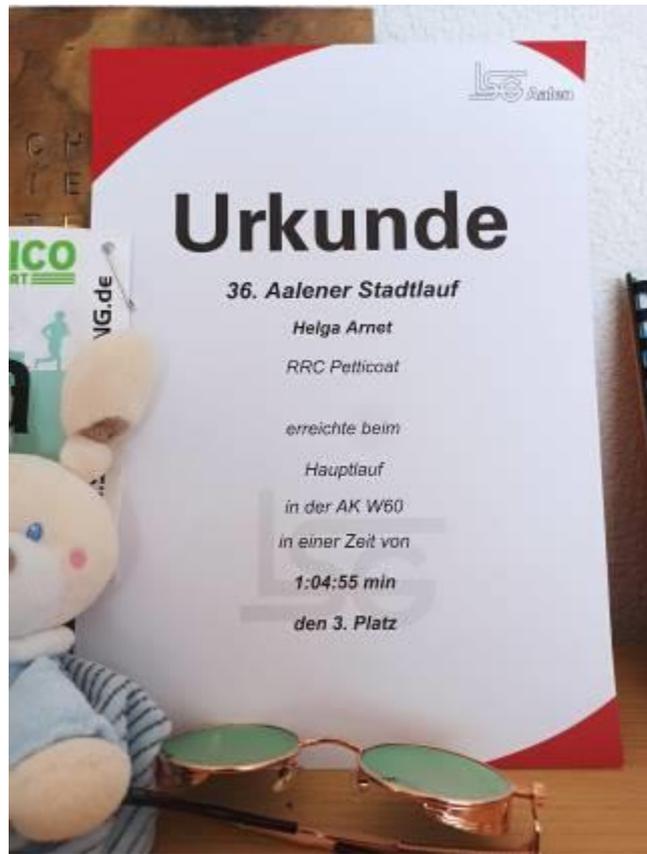
Platz 23 Moni Barth mit 57.56 Min. und Platz 1 in der W65

- Alle 3 unter 1 Std. beim mal wieder „Hitzelauf“

Platz 29 Gabi Sobl mit 1.00.37 und Platz 2 in der W60

Platz 36 Elke Bräutigam mit 1.01.47 und Platz 3 in der W60





Helga beim Aalener Stadtlauf auf dem Trepptchen



Am 20.08.23 fand der Cretes Vosgiennes statt. Unsere **Boogie Moni** war nach über 20 Jahren mal wieder am Start:

33 km lang geht es mit insgesamt 1200 Höhenmetern entlang der Route de Cretes über die Vogesen. Die Strecke beginnt in Le Marktstein und führt über Hundskopf, Le Schweisel, Rainkopf, Kastelberg, Hohneck, Col de la Schlucht, Le Tanet, Ringbuhlkopf, Soultzeren Eck und Gazon du Fang zum Lac Blanc.

Eine wunderschöne Strecke, allerdings dieses Jahr ein Hitzelauf bei ca. 35 Grad. Die Organisation der Verpflegungsstellen war katastrophal, was angesichts der Hitze fatal war. Geplant waren Verpflegungsstellen bei km 9, 11, 16, 21 und 26. Bei Km 9 gab es kein Wasser mehr, bei Km 11 gab es keine Verpflegungsstelle und die bei Km 16 hatten sie dann nach hinten zu Km 21 verlegt, was keiner wusste. Deswegen hat Moni mit ihren 1,5 Liter Wasser irgendwann mal angefangen zu haushalten, nachdem sie keine Ahnung hatte, wann sie auffüllen kann.

Bis zur Hälfte der Strecke lief alles super und dann legte "Jemand" einen Schalter um, und ihr wurde so schlecht, dass sie nichts mehr essen konnte und auch trinken war ein Problem.
Die Hitze forderte ihren Tribut..... es kamen etliche gar nicht ins Ziel und der Rettungsdienst hatte alle Hände voll zu tun. Deswegen war sie froh, überhaupt ins Ziel gekommen zu sein.

Ergebnis: 5:14 Std.
Gesamtplatzierung: 657 von 791
Frauenfeld: Platz 111 von 150 bei 24 ohne Finish
AK: Platz 4, insg. 7
Im gesamten Feld gab es nur 2 deutsche Starterinnen.



Am Samstag, **23. September** liefen unsere 3 Musketiere in Brauenberg einen gechillten 8 km Lauf.
Rainer Schramel Platz 19 mit 49.12 Min.
Ralph Conradt Platz 24 mit 51,59 Min.
Gerhard Zeisel Platz 27 mit 56.07 Min.



Remstalmarathon am Sonntag, 24. September – mit 2x Marathon und 14x Halbmarathon



Am Start: **Carola + Aimee flitzen voraus + laufen Bestzeit** (als Vorbereitung für ihren Frankfurt Marathon)

Aimee Joos Platz 4 der W40 und Platz 16 von 255 Frauen mit persönlicher Bestzeit von 1.45.25 Std.
 Carola Stadelmaier Platz 3 der W45 und Platz 17 bei den Frauen mit persönlicher Bestzeit von 1.45.26 Std.



Ulrike Hübner ist in Bestform und **siegte** in ihrer Altersklasse W65 in sagenhaften 1.55.36 Std.

Unsere schnellste Seniorin !!!!
 Gratulation !!!!



Melanie peilte ebenfalls Bestzeit an und wollte 2.05 Stunden schaffen. Sie trainierte mit Neuzugang Biggi und Markus und alle 3 kamen fast gleichzeitig ins Ziel.

Melanie Fernsel Platz 12 in der W40 und **persönliche Bestzeit** mit 2.03..34 Std.

Biggi Wimberger Platz 11 in der W 30 und bei ihrem **ersten Halbmarathon** die tolle Zeit von 2.06.04 Std.

Markus Brüderle mit **Archillesproblemen** auf Platz 36 der M45 in 2.06.05 Std.



Moni Barth ist wieder topfit nach ihrer Odysee von zahlreichen Hüft-OP's

Platz 2 in der W 65
In 2.05.59 Std.

Spitzenklasse !!!!!



Karl lies es gemütlich angehen und nutzte jede Wasserstelle genussvoll aus, mit toller Zeit von 2.06.40 Std. landete er auf dem 10. Platz der M65



Jasko Sabic freute sich starten zu können, seine **Knieprobleme** machten ihm fast einen Strich durch die Rechnung. In der M35 kam er auf Platz 37 und finishte hocheifrig in 2.08.27 Std.
Carsten Jäger kam kurz vorher ins Ziel mit 2.0538 Std.



Rainer Dreiwurst meldete sich am Sonntag Morgen noch nach, war aber mit Hüftproblemen überfordert und musste gehen. Elke gabelte ihn 1 km vor dem Ziel auf und pushte ihn vollends durch....
 Platz 38 in der M60 für Rainer mit 2.19.55 Std.

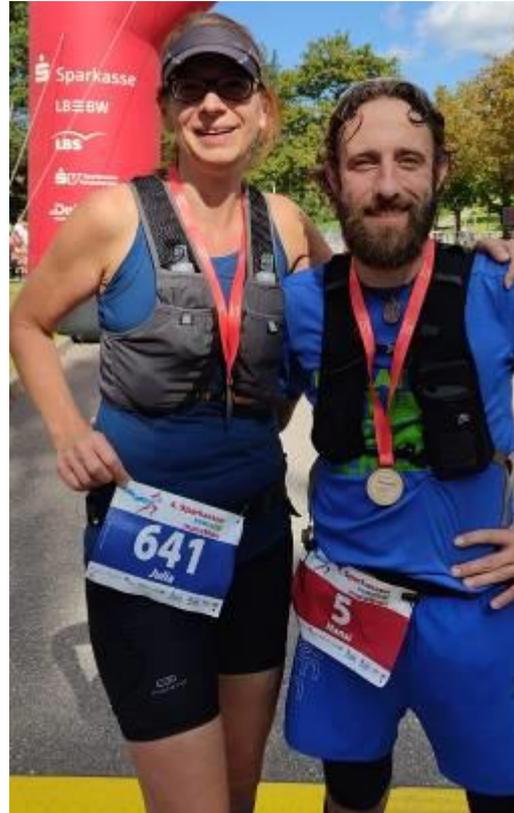
Elke ganz im Glück nach ihrer endlos-langen Pause wagte diese Distanz nur mit Walkingpausen. Mit 1 Min. Wechsel Walking/Laufen zusammen mit Gabi Sobl kam sie als 4. in der W65 in 2.19.06 ins Ziel. **Gabi** lief ausserplanmäßig in Begleitung, war aber „nur“ Radtrainiert und konnte Elkes Motivation nicht ganz folgen. Sie gab natürlich NICHT auf und wäre 7. in der W60 geworden mit 2.23 Std.



Lorch – Geli applaudierte dem Laufteam und nahm überflüssige Kleidungsstücke entgegen. Links hinten noch Petra zu sehen, die entspannt den Marathon laufen wollte.



Gabi glücklich im Ziel und auch Elke Bräutigam hatte so ihre Problemchen vor dem Start.... Corona im Haus usw - immer ist halt was, aber **Elke ist zäh wie ihr Pferd...** mit dem 6. Platz in der W60 finishte sie in 2.22.51



Julia Herber – immer für Überraschungen gut.... Hat den Startplatz von Hansi Zenn an Flo weitergegeben, der sie dann zum Marathon überredete und somit hatte sich Julia am Sonntag Morgen noch angemeldet. Julia lief ohne konkrete Vorbereitung ihren **1. Marathon** in 4.33.36 Std. und wurde 4. In der W45 Hammer!!!! Unsere Powerfrau !!!!



Und dann war da noch **Petra Lang**, unser Ausdauer-Ass. Sie Überlegt, soll sie den Frankfurt-Marathon mal wieder machen oder den Remstalmarathon oder beides ???? So ganz **genüßlich** ging sie den Remstalmarathon an und hatte eine passende Laufpartnerin gefunden. In 5.32.42 Std. war Petra als 4. in ihrer Altersklasse W55 im Ziel. War das die Vorbereitung für den Frankfurt-Marathon ????



Nach dem Lauf – feiern und ausruhen mit den Organisatoren Ingrid und Gabriele

Vielen Dank an die
Betreuer und Kleiderentgegennehmer und Fotografierer und Filmer und Kuchenbaker und Motivierer und
Klatscher und Gratulierer !!!!!

GEFUNDEN.... 2016



Firmenlauf mit der AOK und Sponsor Autohaus Schramel:



21 Laufteam Elke Teilnehmer/innen liefen und walkten fürs Autohaus Schramel. Der Johannes Großkopf links unten trägt auch schon gelb aus Respekt vor uns.... Die Ulrike hatte zwar die Augen offen, aber versteckt sich gerne.... DANKE Rainer für diesen tollen Abend !!!!



Das gemeinsame Warm-Up



Warten auf den Start – dann gings los – 5,5 km Walken oder Laufen bzw. 7.5 km die Langstrecke





Wo laufen sie denn..... Gelb fällt auf !!!!

TERMINE 2023:

- 15. Oktober Salach 6 + 10 km Walkeing und Laufen
- 15. Oktober Härtsfelder Panoramalauf (Ostalb Laufcup)
- 28. Oktober Alb Marathon (Ostalb Laufcup) und Rechberglauf
- 3. Dezember Nikolauslauf Tübingen
- 9.12.23/20.1.24/24.2.24 GP Winterlaufserie