

Newsletter



Januar 2020



Silvesterlauf Ottenbach 31.12.2019



Neuzugang Carolin

Walking 6,5 km

Carolin Kibler – 53.09 Min. W40
Steffi Wanner – 56.44 Min. W45

Lauf 6,5 km

Gabi Bundschuh – 45.24 Min. W65 **Platz 2**

Lauf 10 km

Rainer Schramel – 57.44 Min. M55 Platz 23
Rainer Dreiwurst – 58.53 Min. M55 Platz 24
Karl Klenk – 59.33 Min. M60 Platz 19
Elke Wagner – 56.37 Min. W45 Platz 5
Gabi Sobl – 56.37 Min. W55 Platz 4
Doro Seitler – 59.09 Min. W55 Platz 5
Elke Bräutigam – 1.09 Std. W55 Platz 10



Silvesterlauf München

M60 Erich Arnet SUI RRC Petticoat 1959 **0:58:20**
W55 Helga Arnet GER RRC Petticoat 1961 **0:57:32**



15 TN in Heiningen beim Drei-Königs-Lauf



Jetzt war auch Micha eingetroffen....



6 Walkerinnen dabei - super !!!!!!! 5,6 km mit 34 Teilnehmerinnen.



- 5 Ocker, Gisela W 50-**Platz 1** mit 41.16 Min.
6 Kibler, Carolin W 40-**Platz 1** mit 41.17 Min.
10 Küppershaus, Cornelia W 50-**Platz 2** mit 44.03 Min.
17 Wanner, Steffi W45-**Platz 1** mit 46.48 Min.
20 Windmüller, Marion W55-**Platz 4** mit 47.27 Min.
31 Abele, Anita W45-**Platz 4** mit 52.26 Min.

Platz	AK – Name – AK	Zeit
17	Frey, Valentin M HK	53 : 30
33	Schrieb, Michael.M 55	1 : 08 : 19
4	Sobl, Gabi W 55	57 : 59
9	Bräutigam, Elke W 55	1 : 09 : 22
12	Klenk, Karl M 60	1 : 00 : 30
2	Hübner, Ulrike W 60	55 : 27
3	Peischl, Elke W 60	58 : 07
4	Behrend, Ingrid W 60	1 : 04 : 25
1	Bundschuh, Gabi W 65	1 : 11 : 33



Liebe Läuferinnen und Läufer,

ihr habt am 06.01. einen Rekord aufgestellt: 407 Teilnehmer nutzten den sonnigen Tag, um beim 15. Heiningen Drei-Königs-Lauf eine sportliche Runde in unserem schönen Voralbgebiet zu drehen. Zuletzt lag der Teilnehmerrekord bei 253 Athleten im Jahr 2018.

Gemeinsam habt ihr nicht nur für unseren neuen Teilnehmerrekord gesorgt, sondern auch eine großartige Spende generiert: Zwei Euro aus jeder Anmeldegebühr für den Hauptlauf spenden wir an das Deutsche Rote Kreuz Heiningen-Eschenbach. Bei insgesamt **314 Teilnehmern im Hauptlauf** entspricht die Spendensumme **628 Euro**.



Dreikönigslauf Schwäbisch Hall:

Arnet, Erich 59Laufftreff Elke - RRC Petticoat 0:59:11
 Arnet, Helga 61Laufftreff Elke - RRC Petticoat 0:57:54



Am Start mit Tom, Theresa und Frank Badenbach und Doro....



... und hier von links: Elke Bräutigam, Helga Arnet, Erich Arnet, Petra Holzner, Carsten Hergenhan, Sabrina Müller, Valentin Frey, Gabi Bundschuh und Gabi Sobl

5 km – TN 57 Männer + 50 Frauen

Platz ges. - Alterklassen Platz - Zeit

16. Badenbach, Tom **MJ U20 3.** 21:09

37. Bräutigam, Yvonne W30 6. 34:31

39. Bundschuh, Gabriele **W65 1.** 34:48

10 km – TN 164 Männer + 56 Frauen

Platz ges. - Alterklassen Platz - Zeit

102. Hergenhan, Carsten M50 13. 50:14

114. Frey, Valentin M 14. 51:44

140. Badenbach, Frank M50 19. 56:23

154. Arnet, Erich 58:48

18. Badenbach, Theresa W 4. 52:18

17. Holzner, Petra **W40 1.** 52:02

31. Sobl, Gabi **W55 2.** 55:05

36. Peischl, Elke W60 4. 56:49

37. Seitler, Doro W60 5. A 56:59

53. Bräutigam, Elke W55 5. 1:05:23

54. Müller, Sabrina W35 8. 1:06:47

Ratgeber

Liegestütze mehrmals am Tag – das ist laut Krafttrainer Wolfgang Unsöld effektiver, als Rekorde bis zum Muskelversagen auszuführen.

**Tritt
für Tritt
schneller
fit**

Strampeln gegen Ermüdung: Nach hartem Training rät Ex-Eisschnellläuferin Anni Friesinger-Postma zu **15 lockeren Minuten auf dem Ergometer.** »Das bringt das Lactat aus dem Körper und beschleunigt die Regeneration.«

Termine 2020

15. Februar - 3. Winterlauf GP mit 10 + 5 km mit Siegerehrung *Laufteam Elke ist dabei*

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

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

05. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km – HM - 8 km (Nordic)Walking

11. 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



- 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)



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



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